

Bulgur

Zutaten

- 300ml Köftelik Bulgur
- ca. 400ml Gemüsebrühe
- 2-3 Möhren
- 3-4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- Butter
- ca. 70ml Olivenöl
- ca. 50ml Wasser
- ca. 50ml Zitronensaft
- ca. 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Harissapaste
- Pul Biber

Zubereitung

Den Bulgur in eine Schüssel geben. Die Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden und in einer Küchenmaschine (Häcksler) fein pulsieren, bis sie sehr klein sind. Die Brühe mit den gehäckselten Möhren in einem Topf aufkochen lassen, und anschließend langsam über den Bulgur gießen. 2-3 Stücke Butter hinzugeben und leicht mititerrühren. Den Bulgur abgedeckt für ca. 15min ziehen lassen.

Die Tomaten entkernen und fein würfeln. Die Gurke schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit dem gequollenen Bulgur mischen.

Öl, Wasser, Zitronensaft, Tomatenmark, und Harissapaste in einem Shaker gut vermischen und anschließend über den Salat gießen. Die Petersilie zupfen und hinzugeben.

Alles gut ziehen lassen und kalt mit Tsatsiki verzehren.