



MEIN GENUSS



Kisir - türkischer Bulgursalat



It's a match!

Unser Sumach Gewürz gibt diesem Klassiker eine fein fruchtige, leicht säuerliche Note!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen. Danach etwa 15 Minuten quellen lassen.
- 2 Währenddessen die Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Die glatte Petersilie und die Minze waschen und in kleine Stückchen hacken. Beides für später zur Seite stellen.
- 3 Die Zwiebel fein würfeln und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Die Gewürze, das Tomaten- und Paprikamark hinzugeben und für 1 Minute mitbraten.
- 4 Danach die gedünsteten Zwiebeln auf den gequollenen Bulgur geben und zusammen mit den frischen Kräutern und den Frühlingszwiebeln gut einarbeiten.
- 5 Im letzten Schritt das restliche Olivenöl unterrühren und den Bulgursalat mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten

200 g Bulgur, fein
150 ml Wasser
1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund frische Petersilie, glatt
5 Bund frische Minze
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark
5 TL Kreuzkümmel
5 TL Sumach Gewürz
1 TL Harissa Gewürz
2 EL Zitronensaft
75 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 14.12.2026.