



## 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 30.10.2026.