

KISIR – SOMMERLICHER TÜRKISCHER BULGURSALAT



Hallo ihr Lieben, in meinem Video zeige ich euch wie man türkischen Bulgursalat herstellt. Dieses Rezept ist die Art und Weise wie WIR es machen – mit "wir" meine ich mich und meine Familie. Es gibt zahlreiche andere Zubereitungsarten und Variationen, allerdings sind sie sich sehr ähnlich. Die Grundzutat für Kisir ist Bulgur. Bulgur ist vorgekochter und vorbehandelter Weizen, aus dem man verschiedene Gerichte zaubern kann. Für Kisir verwendet man am besten feinen Bulgur, diesen findet man in türkischen Supermärkten (oft steht auf der Packung "Bulgur Weizengrütze fein", den gibts zum Beispiel von Baktat oder anderen Marken). Ich benutze im Video ganz normales Tomatenmark, besser ist natürlich "Salca". Dieses gibts ebenfalls im türkischen Supermarkt zu kaufen. Der Unterschied ist nicht sehr groß, Salca besteht ebenfalls aus Tomaten (sofern man Tomaten-Salca, also "domatez salcasi" verwendet!), es ist bereits gewürzt und hat einfach ein anderes Aroma als Tomatenmark. Ich verwende zusätzlich noch Paprikamark, dieses findet ihr unter dem Namen "Biber salcasi", dieses gibts in scharf (aci) und mild (tati).



Zubereitungszeit
20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Gib den Bulgur und das Wasser gemeinsam in eine große Schüssel und verschließe sie mit einem Deckel. Stelle den Bulgur zur Seite. Würfele nun die Zwiebel fein und gib sie gemeinsam mit dem Öl in einen Topf. Brate die Zwiebelwürfel 4-5 Minuten bei geringer Hitze glasig an. Gib das Tomaten- und Paprikamark hinzu, rühre die Zutaten ein und brate sie für weitere 2-3 Minuten mit an. Gib nun den Inhalt des Topfes zum Bulgur und rühre alles gut durch. Entkerne und Schäle nun das Gemüse bei Bedarf und würfele es fein. Hacke auch die Petersilie klein. Gib nun alle Zutaten und auch die Gewürze, den Zitronensaft und dem Granatapfelsirup in die Schüssel und vermische alles miteinander. Serviere den Salat nun sofort oder stelle ihn bis zum Verzehr in den Kühlschrank. Kühl gelagert hält er sich etwa 2-3 Tage. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN:

- 2 Gläser Bulgur (fein)
- 2 Gläser Wasser (kochend)
- 1 Zwiebel (groß)
- 50 g Öl
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- 1 Spitzpaprika
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Blattpetersilie
- ½ Zitrone (Saft)
- 20 g Granatapfelsirup
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- ½ TL Minze (getrocknet)