

Bulgur – der nussige Weizenschrot zum Vesper



Bulgur - Weizenschrot mit fein nussiger Note

Bulgur ist ein mit Dampf unter Druck vorgekochter Hartweizen, der anschließend getrocknet wird. Vom getrockneten Korn wird die Kleie entfernt. Das Korn dann grob oder fein gebrochen.

Durch die Vorbearbeitung des Korns, kann Bulgur schnell zu einem köstlichen Gericht verwandelt werden: der Schrot muss lediglich mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe übergossen und verrührt werden.

Bulgur schmeckt nussig und wird sowohl warm als Beilage oder kalt als Salat zubereitet.

Und weil die Zubereitung einfach ist, haben wir heute eine schnelle Rezeptur für einen herzhaften, gesunden Salat aus heimischem Bulgur, nach türkischer Art (Kisir) zubereitet.

Obendrein ist das heutige Rezept sogar vegan. Wer allerdings möchte, kann zum Salat Hirtenkäse servieren.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Bulgursalat**:

Zutaten

- 300 g Bulgur (fein)
- 600 ml Wasser
- 3 Frühlingszwiebel(n), fein geschnitten
- 1 Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 80 g Tomatenmark
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Apfel(balsam)essig oder Granatapfelessig
- 1 EL Apfeldicksaft oder 1 TL Zucker
- 5 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

Tipp: Wer möchte, kann den Bulgur zusätzlich mit gemahlenem Kreuzkümmel und Chiliflocken (z.B. Pul Biber) würzen.

Zum Anrichten

- 1 Kopfsalat, geputzt
- Paprika, gelb und rot (in Scheiben geschnitten)
- ½ Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Zitrone, geviertelt
- Wer möchte: Feigen oder Kiwibeeren
- Dressing aus Essig, (Kräuter-) Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Das Tomatenmark zugeben und 10 Sekunden rührend anschwitzen. Topf beiseitestellen.

600 ml Wasser mit 1 gestrichenem TL Salz aufkochen, über den Bulgur gießen und verrühren, bis der Bulgur alles aufgesogen hat.

Dann die Zwiebel-Öl-Tomatenmark-Mischung dazugeben und mit dem Zitronensaft, Essig und Apfeldicksaft oder Honig vermengen.

Zum Schluss noch die Frühlingszwiebeln und klein geschnittene Petersilie untermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten Salatblätter, Gurkenscheiben, Paprikastreifen und Früchte auf Teller verteilen. Mit Dressing beträufeln und den Bulgur darauf anrichten.

Tipp: Dazu Vollkornbrötchen reichen. Wer möchte, kann zusätzlich Hirtenkäse oder Hüttenkäse dazu servieren.