



Bilder: stock.adobe.com / Kentia, privat

# KISIR (Türkischer Bulgur Salat)

## von Selvim

Selvim Yildirim betreut bei den Stadtwerken Langen die Großkunden im Bereich Strom und Erdgas.

Privat liebt sie es, mit Familie und Freunden die Zeit im Garten zu verbringen. Perfekt für einen lauen Frühlingsabend passt dazu der leckere Bulgur Salat.



### Zutaten

500 gr	Bulgur (fein/extra für KISIR, erhältlich im türkischen Supermarkt)
600 ml	Kochendes Wasser (der Bulgur muss mit einer dünnen Schicht Wasser überdeckt sein)
3 TL	Salz
2 EL	Tomatenmark
1 1/2 EL	Paprikamark
200 ml	Sonnenblumenöl oder Rapsöl
50 ml	Granatapfelsirup (je nach Geschmack)
2 TL	Chilischoten
1/2	Gurke
4-5	Grüner Spitzpaprika
	Tomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln (nur der helle untere Bereich)

### Anleitung

Wasser kochen und direkt über den gesalzenen Bulgur gießen und kurz verrühren. Zugedeckt circa 10 Minuten quellen lassen.

Tomaten- und Paprikamark kurz in Öl in einer separaten Pfanne anrösten. Das Öl in den Bulgur geben und vermengen, nicht kneten. Gemüse in Stücke schneiden. Granatapfelsirup, Zitronensaft sowie restliche Zutaten dazugeben und mit der Hand verrühren, bis alles gut vermengt ist.

Je nach Geschmack können die Mengen an Zitrone, Öl, gehacktem Gemüse, Salz und Granatapfelsirup erhöht oder verringert werden. Ich mag es lieber mit etwas mehr Zitrone und Schärfe, die sich gut ausgleichen.

### Afiyet olsun

Mit „Afiyet olsun“ wünscht man sich nicht nur einen guten Appetit – die wörtliche Bedeutung von „afiyet“ ist „Wohlbefinden“. Der gesamte Ausdruck kann in etwa mit „Es soll zu deinem Wohl beitragen“ ins Deutsche übersetzt werden. Und das kann es auch nach dem Essen.

### Außerdem

Saft einer ganzen Zitrone (wer mag gerne mehr)  
Fein gehackte Petersilie



Dieses Rezept finden

Sie auch online:

[zusammen.de/rezepte](http://zusammen.de/rezepte)