



Kisir

Anatolischer Bulgursalat

Zutaten (für ca. 4 Personen):

200 g Bulgur fein	½ TL Kreuzkümmel gemahlen
150 ml Wasser	1 TL Acı Pul Biber (Paprikaflocken, scharf)
1 Zwiebel	2 EL Granatapfelmelasse (Nar Ekşisi)
2 Frühlingszwiebeln	Saft von ½ Zitrone
2 EL neutrales Öl	4 EL Olivenöl (extrafein)
1 Bund glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer (ganz)
½ Bund frische Minze	frisch gemahlen Salz
1 EL Tomatenmark	
1 EL Acı Biber Salçası (Paprikamark, scharf)	

Zubereitung:

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Die Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Die Gewürze, das Paprikamark und das Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter fein hacken.

Die abgekühlte Zwiebelmasse in den Bulgur einarbeiten.

Die Granatapfelmelasse zusammen mit Frühlingszwiebeln und den Kräutern unterrühren.

Zum Schluss das Olivenöl unterrühren und den Salat mit Salz und Zitronensaft abschmecken. 1 Stunde ziehen lassen.

Das Rezept wurde von Ecem Yildiz zur Verfügung gestellt.

Interkultureller Kochabend "Genuss mit Vielfalt"

Amt der Bgld. Landesregierung, Referat Integration und ältere Generation,
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt.



K7S7R

Anadolu Bulgur Salatası

İçindekiler:

200 gr ince bulgur
150 ml su
1 soğan
2 taze soğan
2 yemek kaşığı nötr yağ
1 demet pürüzsüz maydanoz
½ demet taze nane
1 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı Acı Biber Salçası

½ çay kaşığı öğütülmüş kimyon
1 çay kaşığı Acı Pul Kunduz
2 yemek kaşığı nar pekmezi
½ limon suyu
4 yemek kaşığı zeytinyağı
karabiber (büzün) taze çekilmiş
Duyguya göre tuz

Hazırlık:

Suyu kaynatın ve ısıya dayanıklı bir kapta bulgurun üzerine dökün. Örtün ve 15 dakika boyunca şişmeye bırakın. Soğanı ince doğrayın ve bir tavada orta ateşte biraz nötr yağda soteleyin. Baharatları, kırmızı biber salçasını ve salçayı ekleyin ve kısaca soteleyin. Ardından tavayı ocaktan alın ve her şeyin soğumasını bekleyin. Taze soğanları uzunlamasına ikiye bölün ve ince halkalar halinde kesin. Otları ince doğrayın.

Soğutulmuş soğan karışımını şişmiş bulgurun üzerine dökün ve karıştırın. Ardından nar pekmezini taze soğan ve otlarla birlikte karıştırın.

Son olarak zeytinyağını karıştırın ve salatayı tuz ve limon suyu ile tatlandırın.

En az 1 saat bekletin.