



## KISIR – TÜRKISCHER BULGUR-SALAT

### Zutaten:

- » 150 g Bulgur
- » 2 Tomaten
- » 1 rote Paprika
- » 4 Frühlingszwiebeln
- » 1 Knoblauchzehe
- » 2 EL Tomatenmark
- » 1-2 El Olivenöl
- » 1 Bund Petersilie
- » 4-6 Blätter frische Minze
- » Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Bulgur mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten lang ziehen lassen, bis er aufgegangen ist. Unterdessen das Gemüse kleinschneiden. Dann alles unter den Bulgur mischen, eine Knoblauchzehe dazu pressen und alles mit Tomatenmark und Olivenöl vermengen. Zum Schluss die gehackten Kräuter unterheben. Am besten schmeckt der Salat, wenn er ein paar Stunden lang ziehen konnte. Passt zu: Grillfleisch oder einfach nur als Vorspeise.

Guten Appetit wünschen Kerstin und Murat!

