

Türkischer Bulgursalat

Zutaten

230 g	Wasser
40 g	Tomatenmark*
1 TL	Salz*
250 g	Bulgur*
50 g	Olivenöl*
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen*
1 TL	Chiliflocken
5	Frühlingzwiebeln
10 Stängel	Petersilie
6 Stängel	Minze
½	Gurke
1	Rote Paprika
1	Tomate
25 g	Zitronensaft
25 g	Granatapfelsirup

* bei uns im **Mühlenladen** erhältlich

Zubereitung

1. Wasser, Tomatenmark und Salz in einen Topf geben und aufkochen (Thermomix (TM): 100°C/5 Min./Stufe 1).
2. Bulgur, Olivenöl, Kreuzkümmel und Chiliflocken zugeben und vermischen (TM: 40 Sek./Linkslauf/Stufe 4). Zum Abkühlen in eine große Schüssel füllen.
3. Grünen Teil der Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Die weißen Teile sowie die Petersilie und Minze fein hacken (TM: 3 Sek./Stufe 8).
4. Die Gurke, Paprika und Tomate kleinschneiden und mit Zitronensaft sowie Granatapfelsirup beträufeln (TM: alle Zutaten inkl. Flüssigkeit bei 4 Sek./Stufe 4 zerkleinern).
5. Gemüse-Kräuter-Mischung und grüne Frühlingzwiebelringe ebenfalls in die große Schüssel geben und mit dem Bulgur vermischen. Salat mindestens 30 Min. durchziehen lassen vor dem Servieren.