

Kisir – veganer türkischer Bulgursalat



Kisir, ein türkischer Bulgursalat mit Paprika, Minze, Tomaten, Petersilie, Frühlingszwiebeln und vielen anderen frischen Zutaten. Der leichte und sommerliche Salat wird traditionell auf Eisbergsalat-Blättern serviert.

Zubereitung:

Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen. Gut umrühren, abdecken und für 15-20 Minuten ziehen lassen.

Spitzpaprika, Tomaten, Gurken und Zwiebeln in ganz feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Salatblätter abtrennen, gut waschen und ganz lassen.

Die Zitronen auspressen und die Petersilie sowie die Minze sehr fein hacken.

Fertig-Salca zusammen mit Olivenöl, dem frischen Zitronensaft, Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer sowie einigen Chiliflocken vermischen. Das Dressing zusammen mit dem kleingeschnittenen Gemüse zum Bulgur geben und alles gut durchmischen. 30 Minuten durchziehen lassen.

Das fertige Gericht zusammen mit den Salatblättern servieren. Zum Verzehr etwas Kisir auf das Salatblatt geben und zusammen genießen.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g feiner Bulgur
- 250 ml heißes Wasser
- 6-8 EL Granatapfelsirup
- 2 Zitronen
- 10 EL Olivenöl
- 8 Frühlingszwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 EL Salca (scharfes Paprikamark aus dem türkischen Supermarkt)
- 4 gemischte Spitzpaprika
- 15 kleine Cocktailtomaten
- 2 kleine Gurken
- 1,5 Bund Petersilie
- 1,5 Bund frische Minze
- 2 TL Salz und Pfeffer
- 1 Prise Pul Biber (getrocknete Chiliflocken)
- 1 Eisbergsalat (oder normaler Kopfsalat oder Romanasalat)

docbears.de wünscht einen guten Appetit!