

## Bulgur Salat

Orient (für 4 Personen)

Zutaten:

- 250g Bulgur (vorgekochter Hartweizen)
- klein geschnittenes Gemüse, z.B.:
  - ½ Salatgurke
  - 8 Cherrytomaten
  - ½ Peperoni
  - 2 Frühlingszwiebeln
- 2 übervolle Teelöffel Harissa Sauce aus dem Glas
- 1 handvoll Rosinen
- einige frische Pfefferminzblätter
- ½ Zwiebel oder ein Teil des Weissen der obigen Frühlingszwiebeln
- reichlich frische glattblättrige Petersilie
- 2 Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Olivenöl
- einige Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Den Bulgur in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz und einem kleinen Schuss Olivenöl 15 Minuten leicht köcheln bzw. ziehen lassen.
- Zwiebel sehr klein schneiden
- Gurke vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Cherrytomaten vierteln.
- Peperoni in kleine Würfel schneiden.
- Das Grüne der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- Pfefferminze und Petersilie klein schneiden

Zubereitung:

- Wenn der Bulgur weich ist und kein Wasser mehr da ist, in eine grosse Schale geben und mit der Holzgabel sehr gut unterrühren:
  - Zwiebeln
  - Tomatenmark
  - Kreuzkümmel
  - Harissa Sauce
  - Rosinen
  - Pfefferminz
  - Petersilie
  - alles Gemüse
  - ein grosser Schuss Olivenöl
  - Salz

- Pfeffer
- Zitronensaft

- Alles sehr gut mischen und etwas zerstampfen.
- Zum Abkühlen in den Kühlschrank.

Tipp:

- Man kann auch anderes festes Salatgemüse klein würfeln und unterrühren.
- Option für die, die's mögen: Fetakäse gewürfelt untermischen.

