

Türkischer Bulgur-Salat

Für zwei Personen

130 g feiner Bulgur	1 rote Spitzpaprika	1 Knoblauchzehe
2 Lauchzwiebeln	1 rote Zwiebel	2 Eisbergblätter
1 Zitrone	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Minze
50 g Tomatenmark	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Bulgur mit Wasser übergießen, salzen und quellen lassen. Die Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie und die Minze zupfen und ebenfalls fein hacken. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles miteinander vermengen. Und mit Tomatenmark, Pflanzenöl, Salz und Pfeffer würzen. Den Bulgur zu dem Salat geben und gut vermengen. Anschließend in die Salatblätter füllen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Carina Siebert am 22. Februar 2013