

Erika Altenburg

Der Bulgursalat von unserem Grillabend am 22.07.2011

Bulgursalat

Dieser Salat eignet sich besonders gut für alle Arten von Buffets, weil er sich sehr lange frisch hält und gut aussieht (schön bunt). Auch ideal als Begleitung zu Gegrilltem.

Zutaten:

Pellkartoffeln, Bulgur (Weizengrütze, zu kaufen in türkischen oder in Bioläden), Paprikaschoten in allen Farben, Petersilie, Frühlingszwiebeln bzw. Zwiebelgrüü, Kreuzkümmel (heißt manchmal auch Schwarzkümmel), Salz, Pfeffer, Zitrone, Olivenöl.

Mengen: Pro Person etwa eine Kartoffel und ein Esslöffel Bulgur, ein Viertel Paprika. Viel Petersilie, wobei glatte besser schmeckt als krause. Für eine Portion für 4-6 Personen also ein dicker Strauß Petersilie und ein Bund Frühlingszwiebeln, 3 halbe Paprikaschoten, zwei Teelöffel Schwarzkümmel. Die Sauce dazu: Saft von einer Zitrone, dazu etwa drei Esslöffel natives Olivenöl, ein halber Teelöffel Salz (Salz kann sehr unterschiedlich würzen!!) und schwarzer Pfeffer aus der Mühle. Wenn der Salat noch nicht „richtig“ schmeckt, fehlt meistens Salz!

Pellkartoffeln pellen und in kleine Würfel schneiden. Bulgur in einem Edelstahltopf oder einer Pfanne trocken vorsichtig rösten, bis er „duftet“. Dann Wasser, Gemüse- oder Hühnerbrühe angießen (bis die Körnermasse bedeckt ist) und zehn Minuten ohne weitere Hitzezufuhr quellen lassen. Paprika zuerst in Streifen, dann in möglichst kleine Würfel schneiden. Gewaschene Petersilien hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für die Salatsauce frischen Zitronensaft im Verhältnis eins zu zwei mit dem Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Alle Zutaten mit der Salatsauce und dem Kreuzkümmel mischen.