

Bulgursalat mit Gurke

Zutaten:

1 TL	Kreuzkümmel
0,5 l	Orangensaft
	Salz
20 dag	Bulgur
4 ml	Essig
6 ml	Olivenöl
	Pfeffer
4 dag	Rosinen
4 dag	Nüsse, ganz etwas Zucker
20 dag	Tomaten
10 dag	Jungzwiebel
1 St.	Salatgurke
½ Bund	Petersilie



Zubereitung:

- Kreuzkümmel in einer Pfanne anrösten, danach im Mörser zermahlen und mit Orangensaft mischen.
- Orangensaft in einem Topf aufkochen lassen und würzen. Den Bulgur einrühren und bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten quellen lassen.
- Den fertigen Bulgur mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren und ziehen lassen.
- Die Nüsse und Rosinen währenddessen grob hacken und mit Zucker karamellisieren.
- Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten gut miteinander vermischen, abschmecken und mit fein geschnittener Petersilie garnieren.

Der Bulgur kann durch Couscous, Reis oder Hirse ersetzt werden.

Bulgur: Was ist das?

Bulgur wird aus Hartweizen hergestellt und ist vor allem in der Türkei und im asiatischen Raum als Hauptnahrungsmittel bekannt. Bei der Herstellung wird mittels Parboiled-Verfahren gearbeitet. Das heißt, er ist vorgegart und die Nährstoffe wandern dadurch von den Randschichten in die inneren Schichten des verwendeten Korns. In der Küche hat man den Vorteil, dass Bulgur nicht mehr gekocht wird, sondern nur mehr in heißer Flüssigkeit quellen muss.