



Bulgursalat



Zutaten:

150 g Bulgur
1 kleines Glas Kapern
1 grüne Paprika
100 g Zuckerschoten
1 kleine Dose Gemüsemais
4 Tomaten
Olivenöl
Essig (idealerweise weißer Balsamico)
Salz
Pfeffer
grob geschrotetes Chilipulver (gibt es beim türkischen Lebensmittelhandel)

Zubereitung:

Die Tomaten schälen, die Zuckerschoten putzen und in etwa 5 mm breite Rauten schneiden. Den Bulgur (vorgegartes, grobes Hartweizenschrot aus dem Orient) etwa 5 Minuten in leicht kochendem Wasser garen. In der Zwischenzeit die Kapern abschütten (den Sud in die Salatschüssel geben) und grob hacken; mit Olivenöl und Essig das Dressing anrühren. Die geschälten Tomaten in kleine Würfel (etwa 1 cm groß) schneiden und zusammen mit dem abgeschütteten Mais, den Zuckerschoten-Rauten, den Kapern und den in etwa 5 mm große Würfel geschnittenen Paprika ins Dressing geben und gut vermischen. Den Bulgur abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken; vollständig abtropfen lassen und zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen; mit den Gewürzen abschmecken und etwa 2-3 Stunden durchziehen lassen. Gegebenenfalls nachwürzen.

Tipp: Eine ideale Beilage zu Gegrilltem. Wer möchte kann den Salat aber auch mit gebratenen Putenbruststreifen als Vorspeise reichen.