



Dropa Balance
8045 Zürich
044/ 284 80 80
www.dropa.ch/de-ch/home.aspx

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 573'593
Erscheinungsweise: 9x jährlich



Seite: 15
Fläche: 39'078 mm²

HILTL
seit 1898
tibits

Auftrag: 1089931 Referenz: 70693659
Themen-Nr.: 571.100 Ausschnitt Seite: 1/1

UNSER KOCHTIPP



KISIR (Bulgur-Salat)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Freuen Sie sich auf ein Sommer-Rezept. Es stammt aus dem aktuellen Kochbuch der vegetarischen «Tibits» Restaurants. Darin finden Sie viele Ideen für genussvolles, gesundes Essen. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Nachkochen und «En Guete».

Zutaten

350 ml	Wasser
1 ½ Teelöffel	Satz
125 g	Bulgur (Hartweizen)
1 bis 2	Tomaten (ca. 150 g)
1 bis 2	Frühlingszwiebeln
¼ Bund	Petersilie
¼	Granatapfel
	Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing

½ Teelöffel	Sambal Oelek
2 bis 3 Esslöffel	Zitronensaft, frisch gepresst
50 g	Tomatenmark
1 Teelöffel	Himbeersirup oder frische Himbeeren
2 bis 3 Esslöffel	Olivendöl

Zubereitung

- 1 Den Bulgur mit dem Wasser und dem Satz in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen und der Bulgur weich ist. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben.
- 2 Den gekochten Bulgur in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
- 3 Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden.
- 4 Die Frühlingszwiebeln und die Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
- 5 Die Granatapfelkerne auslösen; dazu den Granatapfel am besten in die Hand nehmen und die Kerne mit einem Löffel aus der Schale klopfen.
- 6 Das Gemüse, die Petersilie und die Granatapfelkerne zu dem abgekühlten Bulgur geben.
- 7 Alle Zutaten für das Dressing verrühren, über den Salat geben und gut vermischen.
- 8 Mit Satz und Pfeffer abschmecken.

tibits