



Bulgursalat

Kisir

FÜR 4 PERSONEN

> 250 ml Gemüsebrühe

125 g grober Bulgur

(Weizengrütze)

1 kleine gelbe

Paprika

Schote

3 kleine Tomaten

3 Frühlingszwiebeln

1/2 Bund glatte Petersilie

10 Minzeblätter

Salz und Pfeffer

1 Messerspitze Zucker

1/2 TL mildes Paprikapulver

3 EL Zitronensaft

Zubereitung: 20 Min.

Abkühlzeit: 20 Min.

> Pro Portion ca.: 200

kcal

1. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Bulgur einrühren und zugedeckt bei *schwacher Hitze 16-20 Min.* köcheln, bis die Brühe aufgesogen ist. Abkühlen lassen.

2. Paprikaschote und Tomate waschen, putzen und klein würfeln
Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine

Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trockentupfen und grobe Stiele entfernen. Die Blättchen fein hacken.

3. Gemüse und Kräuter unter den Bulgur heben. Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver verrühren, untermischen. Den Salat mit Zitronensaft leicht säuerlich abschmecken.

Möhrensalat

aus Andalusien Ensalada de zanahoria

Gut vorzubereiten

Zutaten für 4-6 Portionen

500 g Möhren

2 Knoblauchzehen

Größe

3 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl kaltgepresst - Salz

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Kreuzkümmel

backen

1/2 TL mildes Paprikapulver

1 EL frische Oreganoblättchen

Zubereitungszeit: 15 Min.

(+ 20 Min. garen

+ 4-12 Std. Marinieren) lassen

1. Möhren schälen. in einen Topf legen und knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt, je nach

der Möhren 15-20 min. bei mittlerer Hitze garen.

2. Knoblauch schälen, sehr fein

und in einer Schüssel mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika und Oregano verrühren.

3. Möhren In einem Sieb abtropfen und in 1/2cm cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben in der Marinade wenden und am besten über Nacht ziehen lassen

Info: Kreuzkümmel ist ein Gewürz, das von den Mauren nach Spanien gebracht wurde. Er hat ein ganz einzigartiges scharfes Aroma, das sich von Kümmel und Anis gleichermaßen unterscheidet, denen er optisch etwas ähnelt. Kreuzkümmel ist geschmacksintensiv und sollte sparsam verwendet werden. Sie können ihn ganz oder als Pulver in gut sortierten Supermärkten oder Spezialitätenläden kaufen.

Bei 6 Portionen pro Portion.

360 kJ/86 kcal