

Rote Taboulé – Kisir

Zutaten für 8 -10 Portionen:

- 500 g feiner Bulgur
- ca. 450 ml heißes Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Granatapfel
- 1 Bund Dill
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g süße Kirschtomaten
- 4 kleine Mini-Salatgurken
- 3 EL Tomatenmark
- 8 EL türkische Paprikapaste
- Salz
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Granatapfelmelasse



Den Bulgur in eine große Schüssel oder einen weiten Topf füllen und mit dem heißen Wasser oder Gemüsebrühe übergießen und gut verrühren. Die Körner sollten dann weich, aber bissfest sein. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Granatapfel rund um die Krone in einem Abstand von ca. 2 cm mit einem scharfen Messer einschneiden.

Den so entstandenen Deckel abheben, dann die Schale entlang der weißen Unterteilungen einschneiden. Den Granatapfel vorsichtig aufbrechen. Die Kerne lassen sich nun und leicht zwischen den weißen Häuten herauslösen. (Alternativ kann man auch auf die Schale schlagen und die Kerne so in einen Teller sammeln.)

Die Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter und die Frühlingszwiebeln fein schneiden.

Das Tomatenmark und die Paprikapaste mit den Händen unter den Bulgur kneten.

Kräuter, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Gurken und den Großteil der Granatapfelkerne untermischen. Ein paar Granatapfelkerne zum Dekorieren zur Seite stellen.

Den Salat mit Salz würzen und mit dem Olivenöl, Zitronensaft und reichlich Granatapfelmelasse abschmecken und anrichten.