

# Bulgur-Salat

## Für zwei Personen:

1 Packung Bulgur	1 rote Paprika	1 Schlangengurke
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
30 g kalte Butter	3 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie
1/2 TL Kreuzkümmel	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Strunk entfernen und fein hacken. Tomatenmark kurz anbraten und Schalotte, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Paprika und Gurke auch zum Salat geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Mit dem Bulgur und Butter mischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie über den Bulgur streuen.

Jörg Brennhöfer am 16. Juni 2020