

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

BULGUR-SALAT

mit sommerlichen Zitrusnoten



Dirk Luther

Bulgur-Salat

mit sommerlichen Zitrusnoten

BULGUR

Der Name „Bulgur“ mag exotisch klingen, tatsächlich handelt es sich dabei aber um Hartweizen. Der Begriff stammt aus dem Türkischen, wird aber in leicht veränderter Schreibweise auch in anderen Ländern verwendet. Man findet Bulgur als Nahrungsmittel hauptsächlich in der türkischen, indischen und mediterranen Küche. Im mittleren Osten zählt das Korn schon seit Jahrhunderten zu den Grundnahrungsmitteln und wird heute nach wie vor häufig verwendet.

ZUTATEN

1/2 Bio-Orange	60 ml Olivenöl
1/2 Bio-Zitrone	400 g Bulgur
30 ml Himbeeressig	2 Strauchtomaten
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt	1 Karotte, in Streifen geschnitten
2 TL Fünf-Gewürze-Pulver (Chinesische Gewürzmischung)	1 grüne Zucchini, in Streifen geschnitten
1 TL Currypulver	3 Staudenselleriestangen, in Scheiben geschnitten
Salz und Pfeffer aus der Mühle	1/2 Bd. Koriander, gehackt



★ MEINE EMPFEHLUNG

Ein Zestenreißer ist ein praktischer kleiner Helfer in der Küche, denn er ermöglicht es bei Zitrusfrüchten hauchdünne Streifen abzuziehen, so dass nur die äußerste, farbige Schicht abgeschnitten wird, und nicht die bitterstoffhaltige, weiße Unterschicht.



BULGUR-SALAT Die Schalen von der halben Orange und Zitrone mit einem Zestenreißer abschälen und fein hacken. Dann die Fruchthälften auspressen. Orangen- und Zitronensaft, Himbeeressig, Knoblauchwürfel, Fünf-Gewürze-Pulver, Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt unter ständigem Rühren das Olivenöl langsam einlaufen lassen, bis die Konsistenz leicht sämig ist.

500 ml Wasser aufkochen. Bulgur in eine Schüssel füllen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Sofort mit einer Gabel gut durchrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, entkernen und fein würfeln. Alle Gemüsezutaten mit dem abgekühlten Bulgur und dem Dressing gut vermengen und mit dem Koriandergrün bestreuen.



★ PROFITIPP

Frischer Koriander macht schnell schlapp. Wenn Sie ihn aber in ein feuchtes Küchentuch oder feuchtes Küchenkrepp einschlagen und im Kühlschrank aufbewahren, hält er sich einige Tage.