



TÜRKISCHE SPEZIALITÄTEN: SAFTIGER BULGURREIS

Kleine Menge für 2-3 Personen:

Maß ist eine 300 ml-Tasse

- 1 Tasse Bulgur (=300 g)
- 2 Tassen heißes Wasser (=700 ml)
- 2 Paprika
- 1 große Zwiebel
- 1 große oder 2-3 kleine Tomaten
- 1 EL Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Paprikapulver
- 2-3 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2-3 Knoblauchzehen
- Frische Kräuter
- Türkischer Salzlakenkäse/Weißkäse/Peynir oder Feta
- Nach Wunsch: 200-300 g Hühnerbrust in Streifen geschnitten

Große Menge für 4-6 Personen:

- 2 Tassen Bulgur (=600 g)
- 4 Tassen heißes Wasser (=1400 ml)
- 4 Paprika
- 2 große Zwiebel
- 2 große oder 4-6 kleine Tomaten
- 2 EL Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 3-4 TL Paprikapulver
- 4 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 4-5 Knoblauchzehen
- Frische Kräuter
- Türkischer Salzlakenkäse/Weißkäse/Peynir oder Feta
- Nach Wunsch: 300-500 g Hühnerbrust in Streifen geschnitten

Zubereitung:

- 1) Den Bulgur unter fließendem Wasser waschen und dann abgetropft zur Seite stellen.
- 2) Das Gemüse waschen, schälen und kleinschneiden.
- 3) In einem größeren Topf (damit ihr Platz habt, weil der Bulgur ziemlich aufgeht) etwas Butter oder Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch (ich habe ihn durch die Presse gegeben) und die Paprikawürfel hinzufügen und mitdünsten.
- 4) Dann folgen das Tomatenmark und die Tomaten. Schließlich den Bulgur einrühren und kurz mitdünsten.
- 5) Mit heißem Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- 6) Kurz aufkochen und danach die Hitze auf kleine Stufe reduzieren, Deckel draufgeben und ca. 20 min auf Stufe 3 von 9 köcheln. Dabei immer wieder umrühren, damit sich der Bulgur nicht am Boden festsetzt.
- 7) Kurz vor Ende, wenn der Bulgur cremig und das Wasser verdampft ist, rührt ihr die Butter ein. Zum Schluss gebe ich noch frische Kräuter dazu.
- 8) Wenn ihr daraus ein Fleischgericht machen wollt, bratet ihr noch ein paar Hühnerbruststücke in der Pfanne an und hebt diese unter den Bulgurreis.
- 9) Ich serviere ihn in einem Teller oder einer Schüssel (diese könnt ihr auch stürzen) und zerbröle darüber etwas Salzlakenkäse oder Feta.





TURSKI SPECIJALITET: SOČNI PILAV OD BULGURA

Mala mjera za 2-3 osobe:

Mjera - šolja od 300 ml

- 1 šolja bulgura (= 300 g)
- 2 šolje vrele vode (= 700 ml)
- 2 paprike
- 1 velika glavica luka
- 1 veliki ili 2-3 mala paradajza
- 1 kašika maslaca
- 1 kašika koncentrata od paradajza
- 1-2 kašičice mljevene paprike
- 2-3 kašičice soli
- ½ kašičice bibera
- 2-3 čehne bijelog luka
- svježeg začinskog bilja
- Turskog kravljeg sira ili feta sira
- Po želji: 200-300 g pilećih prsa izrezanih na komadiće

Velika mjera – za 4-6 osoba:

- 2 šolje bulgura (= 600 g)
- 4 šolje vrele vode (= 1400 ml)
- 4 paprike
- 2 velike glavice luka
- 2 velika ili 4-6 mala paradajza
- 2 kašike maslaca
- 2 kašike koncentrata od paradajza
- 3-4 kašičice mljevene paprike
- 4 kašičice soli
- 1 kašičica bibera
- 4-5 čehni bijelog luka
- svježeg začinskog bilja
- Turskog kravljeg sira ili feta sira
- Po želji: 300-500 g pilećih prsa izrezanih na komadiće

Priprema:

- 1) Bulgur dobro operite hladnom vodom, barem 2 puta, i stavite na stranu da se ocijedi.
- 2) Povrće operite, ogulite i izrežite na komadiće.
- 3) U većem loncu (bulgur će nabubriti i zahtijevati dosta mjesta) zagrijte maslac ili ulje pa popržite prvo kockice crvenog luka. Zatim dodajte bijeli luk (ja sam ga stavila kroz presu) i papriku izrezanu na kocke i sve skupa podinstajte.
- 4) Slijede koncentrat paradajza i na komade izrezani paradajz. Skupa sa ovim sastojcima podinstajte i bulgur pa ulijte vrelu vodu.
- 5) Začinite solju, biberom i mljevenom paprikom.
- 6) Sve još jednom prokuhajte a zatim smanjite vatru (kod mene je to 3. stepen od 9) i kuhajte na blagoj vatri oko 20 min. Obavezno povremeno promiješajte kako se bulgur nebi zalijepio za dno lonca.
- 7) Pred kraj kuhanja kad je bulgur nabubrio i kad je voda nestala, umiješajte maslac i svježe začinsko bilje.
- 8) Ukoliko želite da ovo jelo pretvorite u nešto još bogatije, dodajte i pileće meso tako što ćete kocke pilećih prsa popržiti u tavi a zatim lagano umiješati u pilav od bulgura.
- 9) Bulgur seviram u tanjiru ili zdjeli i dekorišem izmrvljenim turskim bijelim sirom ili feta sirom.

