

### Zutaten für 6 Personen:

450 g feinen Bulgur („köttelik bulgur“)

### Für die Sauce:

1 große oder 2 kleine Zwiebeln  
2 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen  
1 geh. EL Tomatenmark (60 g)  
1 geh. EL Paprikamark (60 g)  
½ TL Kreuzkümmel/Cumin  
1 TL Paprikapulver  
1 TL getrocknete Minze  
¼ TL schwarzen Pfeffer  
1,5 TL Salz  
700 ml heißes Wasser

### Außerdem:

4 EL Granatapfel- oder Traubensirup (=60 ml)  
1 EL Zitronensaft  
30 ml Olivenöl  
30 ml Sonnenblumenöl  
1 Bund Petersilie  
3-4 Frühlingszwiebeln  
Salatblätter und Zitrone zum Servieren



### Zubereitung:

- 1) In einer großen Pfanne erhitzt ihr das Olivenöl und schwitzt die kleingeschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch an.
- 2) Gebt Paprika- und Tomatenmark und die Gewürze dazu. Löscht alles mit dem heißen Wasser ab. Kurz aufkochen und von der Kochstelle nehmen.
- 3) Gebt den Bulgur in eine große Schüssel und übergießt ihn mit der Sauce. Alles kurz verrühren, abdecken und 15-20 min stehen lassen.
- 4) Danach fügt ihr Granatapfel- oder Traubensirup, Zitronensaft, Oliven- und Sonnenblumenöl hinzu. Jetzt wird kräftig geknetet, bis sich alle Zutaten gründlich vermischen haben. Danach schneidet ihr die Frühlingszwiebeln und die Petersilie klein und mischt sie unter.
- 5) Richtet den Salat mithilfe der Salatblätter und der Zitrone, wie im Video gezeigt, an und lasst es euch schmecken.

### Tipps:

Bei diesem Rezept solltet ihr nicht allzu viel experimentieren, da z.B die Wassermenge entscheidend ist fürs Gelingen. Arbeitet mit den Angaben im Rezept. Falls es bei euch in der Nähe keinen feinen Bulgur gibt, verwendet stattdessen NICHT den groben, da dieser gekocht werden muss, sondern lieber Couscous. Der ist in der Zubereitung sehr ähnlich.

### Sastojci za 6 osoba:

450 g sitnog bulgura ("köftelik bulgur")

### Za sos:

1 velika ili 2 male glavice crvenog luka  
2 kašičice paste od bijelog luka ili 2 čehna  
1 puna kašika koncentrata paradajza (60 g)  
1 puna kašika koncentrata od paprike (60 g)  
½ kašičice kima  
1 kašičica crvene mljevene paprike  
1 kašičica sušene mente  
¼ kašičice crnog bibera  
1,5 kašičice soli  
700 ml vruće vode

### Osim toga:

4 kašike sirupa od nara ili grožđa (=60 ml)  
1 kašika limunovog soka  
30 ml maslinovog ulja  
30 ml suncokretovog ulja  
1 vez peršuna  
3-4 mlada luka  
listovi zelene salate i limun za posluživanje



### Priprema:

- 1) U većoj tavi zagrijte maslinovo ulje i podinstajte sjeckani crveni i bijeli luk.
- 2) Dodajte koncentrat paprike i paradajza i začine. Sve podlijte vrelom vodom. Prokuhajte samo kratko i maknite s šporeta.
- 3) Stavite bulgur u veću posudu i prelijte ga sosom. Sve promiješajte, poklopite i ostavite da odstoji 15-20 minuta.
- 4) Nakon toga dodajte sirup od nara ili grožđa, limunov sok, maslinovo i suncokretovo ulje. Sad snažno mijesite dok se svi sastojci ne sjedine. Zatim nasjeckajte mladi luk i peršun i umiješajte ih.
- 5) Za posebno lijepu salatu za oko, poslužite je pomoći listova salate i limuna (kao prikazano u videu). Prijatno!

### Savjeti:

S ovim receptom ne biste trebali previše eksperimentisati, jer je na primjer količina vode ključna za uspjeh. Držite se mjere i uputstva u receptu. Ako u vašem kraju nema finog bulgura, NE koristite onaj obični grubi, jer se on mora kuhati, već radije uzmite kuskus. On je vrlo sličan u pripremi. Ako ne možete pronaći neke od proizvoda u vašoj blizini, gore vam donosim linkove do njih kako biste ih online naručili.