

# GRIECHISCHER BULGURSALAT

## GRIECHISCHER BULGURSALAT

Diese etwas mediterranere Variante von meinem klassischen [Bulgursalat](#) geht irgendwie in die griechische Richtung. Zumindest für mich. Ich liebe natürlich vor allem den typisch orientalischen Bulgursalat, aber der hier ist eine wirklich leckere Alternative mit Oliven, wenn es mal etwas Anderes sein soll.



### Zutaten für den Bulgursalat:

150g Bulgur (1 Tasse)

2 1/2 Tassen Brühe

Salz & Pfeffer

ein kleines Bund Petersilie

3 TL Tomatenmark

2 EL Paprikamark

6-8 EL Olivenöl

3-4 Lauchzwiebeln

10 grüne Oliven (entsteint)

10 schwarze Oliven (entsteint)

1 milde rote Chili

1 rote Paprika (oder 1/2 rote + 1/2 grüne Paprika)

2 Knoblauchzehen

1 Zitrone

---

### Zubereitung:

Den Bulgur nach Packungsanleitung kalt abbrausen und in Brühe kochen. Wenn man den geschlossenen Topf anschließend für wenige Minuten in kaltes Wasser stellt kühlt der Bulgur schneller ab und kann weiterverarbeitet werden. In dieser Zeit wird die rote Chili sehr fein gehackt

und die Lauchzwiebel in dünne Ringe geschnitten. Die Oliven in Scheiben schneiden.



Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in sehr kleine Würfel schneiden. Das Tomatenmark mit Paprikamark und Olivenöl verrühren und den Saft aus der Zitrone dazugeben. Den Knoblauch pressen und ebenfalls untermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.



Die Petersilie fein hacken und mit dem Rest vermengen. Den abgekühlten Bulgur (darf noch lauwarm sein) unter die Petersilie-Öl Masse heben. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und je nach Geschmack noch mit etwas Chilipulver eine leichte Schärfe verleihen.

Fertig!

