



Itsh Salat

Zutaten

- ◆ 1 Tasse feiner Bulgur (Weizenschrot)
- ◆ 1 EL Pfefferpaste
- ◆ 1 EL Granatapfelsaft
- ◆ 1 groBe Zwiebel
- ◆ Saft einer halben Zitrone
- ◆ 1 TL Kreuzkümmel
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ Olivenöl

Zubereitung

Schritt 1: Den Bulgur in warmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Schritt 2: Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl bei schwacher Hitze weich braten.

Schritt 3: Einen Esslöffel Pfefferpaste zur Zwiebel geben, verrühren und die Hitze ausschalten, den Topf aber auf der Kochplatte lassen, damit alles langsam köchelt.

Schritt 4: Den Bulgur zur Zwiebel/Pfefferpaste geben und verrühren.

Schritt 5: 1 Esslöffel Granatapfelsaft, eine Prise Salz nach Geschmack, 1 Teelöffel Kreuzkümmel und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen, abdecken und 3–4 Stunden auf der Kochplatte langsam köcheln lassen bei ausgeschaltetem Herd. Falls die Mischung eingetrocknet ist, einige Tropfen Wasser hinzufügen.

Schritt 6: Wenn die Mischung weich und gar ist, auf einen Teller geben.

Schritt 7: Zwei fein gewürfelte Tomaten und die gehackte Petersilie hinzufügen und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Bei Bedarf mehr Granatapfelsaft hinzufügen.

Schritt 8: Zum Verzehr einen Löffel der Mischung in ein Salatblatt geben, päckchenweise verteilen und essen.

Guten Appetit!