

... > Saisonal > Frühling

# Bulgursalat



 **Druck**  **Teilen**  **Speichern**

Kısır - idealer Salat für das Grillfest

 **4.67** (254 Bewertungen)

 **243** Kommentare

 30 Min.  simpel  19.11.2012  225 kcal

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

3



Portionen

1 EL Butter

1 EL Paprikamark

1 EL Tomatenmark

½ TL Kreuzkümmel

1 EL Zitronensaft

1 Tasse Bulgur

1 Prise(n) Salz

3 Frühlingszwiebel(n)

2 große Tomate(n)

½ Salatgurke(n)

½ Bund Petersilie

2 EL Rapsöl

---

## Nährwerte pro Portion

kcal

Eiweiß

Fett

Kohlenhydr.

---

## Zubereitungstipps

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 1 Stunde

🕒 Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 35 Minuten

Butter, Paprikamark und Tomatenmark in einem kleinen Topf leicht anrösten. Mit der 1 Tasse Wasser ablöschen, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Salz dazugeben, aufkochen lassen, dann den Bulgur dazugeben, er sollte mit Wasser bedeckt sein, sonst evtl. noch etwas Wasser zugeben, noch mal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Deckel drauf und ca.  $\frac{1}{2}$  - 1 Stunde quellen lassen. Es sollte das ganze Wasser aufgesogen sein.

Frühlingszwiebeln mit Grün in feine Ringe schneiden. Tomaten würfeln. Salatgurke schälen und dann würfeln. Petersilie grob hacken. Es sollte mengenmäßig etwa genauso viel Gemüse sein, wie Bulgur.

Bulgur mit einer Gabel auflockern, dass es wieder einzelne Körner sind, dann 2 - 3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl dazugeben, umrühren und das Gemüse untermischen.

## Rezept von

mimamutti



---

**Tipps & Trends**

---

## Video Empfehlungen

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

---

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

02.02.2021 18:40

Patsy0881

Der Salat ist wirklich leicht zuzubereiten. Habe ihn schon einige Male gemacht. Meine Männer stürzen sich regelrecht darauf. Ich gebe immer noch etwas Arganöl dazu, weil ich finde, daß der nussige Geschmack des Öls das Ganze abrundet.

**Antworten**

---

02.02.2021 22:11

mimamutti

Hallo Patsy,

vielen Dank für deinen Kommentar.

LG Marianne

**Antworten**

---

24.01.2021 12:36

roffer01\_1

Wow, mega lecker. Toll beschrieben und einfach nachzumachen. Meine Tochter die 12 Jahre alt ist war begeistert. Danke

**Antworten**

---

25.01.2021 13:23

mimamutti

Hallo ,

gerne, freue mich immer über positive Erfolge.

LG Marianne

**Antworten**

---

10.09.2020 12:05

maracujamango

Sehr leckerer Salat. Erfrischend und schnell zubereitet. Allerdings koche ich den Bulgur in der 1,5 fachen Menge Wasser mit Salz auf und lasse ihn dann ziehen, bis das Wasser weg ist. In der Zwischenzeit entkerne ich die Tomaten und auch die Gurke, schneide die Zwiebeln und Petersilie klein. Die Gewürze vermische ich

mit Zitronensaft und Öl und füge alles dem Bulgur zu.

**Antworten**

---

19.09.2013 11:46

kathy1409

Huhu Mimamutti

Dein Kisir gabs am WE zur Geburtstagsfeier....hat allen sehr gut geschmeckt.  
Zudem einfach und mit wenig Aufwand zu machen....am Längsten dauert das  
Schnibbeln des Gemüses.

Ich hab nix ändern müssen, paßte prima so.

Kriegste 5 \*\*\*\* für und liebe Grüße aus dem Hause Kathy

**Antworten**

---

30.09.2013 22:28

mimamutti

Liebe Kathy,

ich freue mich, dass euch mein Kisir so gut geschmeckt hat.  
Ich mag es auch gerne als Beilage zum Grillen.

Vielen Dank für die vielen Sterne.

LG Marianne

**Antworten**

---

18.07.2013 21:45

Fluse13

Hallo mimamutti,

ein perfekter Salat für einen warmen Sommertag!

ein perfekter Salat für einen warmen Sommertag:

Ich habe alles nach Rezept gemacht (außer, dass ich anstelle von Petersilie frische Minze genommen habe) und alle Angaben haben genau gepasst.

Vielen Dank für das leckere Rezept, das es mit Sicherheit noch öfter bei uns geben wird.

Foto ist unterwegs.

LG,

Fluse

---

### Antworten

20.07.2013 11:11

mimamutti

Hallo Birgit

freud mich, dass dir mein Kisir geschmeckt hat. Ich mag ihn auch sehr gerne.

Ich bereite oft eine doppelte Menge Bulgur mit den Gewürzen zu und nehme davon

einen Teil ab und da kommt das frisch geschnippelte Gemüse zu und wird fertig

zubereitet. Der Rest vom Bulgur kommt in einer Tu\*\*erschale in der Kühlschrank.

So kann ich beim nächsten Mal, 2-3 Tage später, das Gemüse schnippel und mit dem

Bulgur dann einfach vermische, so habe ratz fatz einen frischen Kisir.

Liebe Grüsse Marianne

---

### Antworten

26.06.2019 12:45

Küken141067

Ich kann mich da nur anschließen... einfach perfekt

---

### Antworten

---



## Folge uns



---

## Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

**Wir sind für Dich da**

## **Live Rezeptsuchen**

albondigas rezepte, erdbeermarmelade rezepte, fischpfanne rezepte, involtinis rezepte, kochbanane rezepte, rosenlikör rezepte, rucolasalat rezepte, schonkost rezepte, tintenfisch rezepte, wirsing rezepte