

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juli 2022 ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Tülay Sahin**

**Türkischer Bulgursalat mit Joghurt-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Salat:**

- 200 g Kisir-Bulgur
- 1 Tomate
- 2 Salatherzen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Granatapfel
- 1 Zitrone
- 3-4 EL Granatapfelsirup
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 1 Bund Blattpetersilie
- 1 Stängel Minze
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Olivenöl, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bulgur mit 300 ml heißem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomate klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Den aufgequollenen Bulgur mit Frühlingszwiebeln, Granatapfelkernen, Paprikamark und Tomatenmark vermengen und etwas kneten. Mit Granatapfelsirup, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die gehackten Kräuter und Tomate dazugeben. Erneut abschmecken und in den Blättern der Salatherzen servieren.

**Für den Joghurt-Dip:**

- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Joghurt, 10% Fett
- 100 g Weißkäse, 70% Fett
- 30 g Butter
- 1 Stängel Minze
- Olivenöl, zum Abschmecken
- 1 TL Salz

Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Minze mit Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und aromatisieren. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Joghurt, Weißkäse, Olivenöl und Salz vermengen und solange rühren, bis der Dip cremig ist. Minz-Butter einrühren. Creme in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Garnitur:**

- 1 Salatgurke
- 1-2 EL Walnüsse
- 4-5 Zweige Dill

Dill abbrausen und trockenwedeln. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt-Dip auf die Gurkenscheiben aufspritzen und mit Walnüssen und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.