



Tillman's Rezept-Tipp

Linsen Bulgur Salat

Die Linsen in 750ml ungesalzenem Wasser einmal aufkochen lassen und 10 Minuten bei leichter Hitze köcheln. Den Bulgur dazu geben und weitere 5-10 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und weiter ziehen lassen.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, Paprika putzen und würfeln, Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden, Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, Knoblauch pellen und feinst hacken, Tomaten waschen, Strunk entfernen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Öl mit Ajvar, Tomatenmark, Harissa und den Gewürzen und dem Zitronensaft verrühren. Die Würzmischung unter die noch warme Linsen-Bulgur-Masse geben und etwas ziehen lassen. Die Kräuter und die Gemüsewürfel in eine Schüssel geben, die Linsen-Bulgur-Mischung dazu geben und gründlich vermengen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Zutatn: 250 g Linsen (rote Berglinsen), 150 g Bulgur - mittelfein, 1 Bund Frühlingszwiebel(n), 2 große Paprikaschote(n) - rot und/oder gelb, 2 m.-große Zwiebel(n) - rote, 4 Tomate(n) - vollreife (nur das Fruchtfleisch), 1 Bund Petersilie - glatte, 3 Zehe/n Knoblauch (feinst gehackt), 4 EL Ajvar (scharf), 3 EL Tomatenmark, 50 ml Olivenöl natives, 3 EL Zitronensaft, 1 TL gehäufte Harissa - Paste, 1 EL Salz ,1 EL Kreuzkümmel, 1 TL gehäufte Senfkörner

Tillman's wünscht Ihnen „Guten Appetit“

