



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Weizengrützesalat

Kısır



2 Gläser Wasser  
12 Lauchzwiebel  
½ Bund Petersilie  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikamark  
6 EL Olivenöl  
1 EL Salz  
1 ausgepresste Zitrone  
Salatblätter

- # Feine Bulgur (Weizengrütze) von Unreinheiten auslesen, waschen, abtropfen, in 2 Gläser lauwarmes Wasser bedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
- # Nach dieser Zeit Salz, Tomaten- und Paprikamark, Olivenöl hinzumischen.
- # Fein gehackte Lauchzwiebel und Petersilie hinzugeben und als letztes mit dem Saft der ausgepressten Zitrone benieseln.
- # Mit den Salatblättern servieren

**Tipp:** Kısır wird im Südosten der Türkei auch "Mischkost" genannt, anstelle des Zitronensaftes wird Granatapfelsäure verwendet.