

Hier und heute



Türkischer Bulgursalat mit Hähnchenschenkeln und Gurken-Joghurt-Dip

Sterneköchin Julia Komp präsentiert Essen aus einem unserer liebsten Urlaubsländer, Türkei: Bulgursalat (Kısır) mit Hähnchenschenkeln und Joghurt-Gurken-Dip (Cacik).

Das Rezept

von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für ofengebackene Hühnerschenkel

- 4 Maishähnchenschenkel (mit Haut und Knochen)
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Thymian oder Oregano fein gehackt
- 1 Soloknoblauch/frischer Knoblauch, fein gehackt
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 4 Tomaten

Zubereitung

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

In einer Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Thymian/Oregano, Knoblauch und Zitronensaft zu einer Gewürzmarinade verrühren. Die Hähnchenschenkel hineingeben und rundherum gut einreiben. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen. Die Zwiebelringe und die Tomatenwürfel in eine Ofenform oder auf ein Blech geben. Die Hähnchenschenkel sehr kräftig von beiden Seiten salzen und mit der Hautseite nach oben legen. Im Ofen ca. 55 Minuten backen, bis die Haut schön knusprig und goldbraun ist. Wenn nötig, am Ende kurz den Grill anschalten, um den gewünschten Bräunungsgrad zu bekommen.

Zutaten für türkischen Bulgursalat (Kısır)

- 250 g feiner Bulgur (Köftelik Bulgur)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- optional 1 EL Paprikamark
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß oder scharf – je nach Geschmack
- Salz und schwarzer Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken z. B. Pul Biber oder nach Geschmack
- Saft von 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ Bund glatte Petersilie, gehackt
- ½ Bund Minze, frisch oder 1 TL getrocknete Minze
- optional ½ Gurke, klein gewürfelt

Hier und heute



- 1 Tomate, fein gewürfelt
- 1-2 TL Granatapfelsirup (Nar Ekşisi)

Zubereitung

In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Tomatenmark und (wenn vorhanden) Paprikamark kurz anrösten, dann Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken einrühren. Mit Brühe aufkochen, salzig abschmecken. Den feinen Bulgur in eine große Schüssel geben. Mit der Brühe übergießen, gut umrühren und zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Gurke, Petersilie und Minze unter den Bulgur mischen.

Mit Zitronensaft, Pfeffer und Granatapfelsirup abschmecken.

Der Salat sollte sehr saftig sein. Je nach Marke des Bulgurs noch etwas mehr Flüssigkeit dazugeben, z. B. Tomatensaft.

Zutaten für türkischen Joghurt-Gurken-Dip (Cacik)

- 500 g Naturjoghurt, z. B. türkischer oder griechischer Joghurt (10 % Fett)
- ½ Soloknoblauch oder 1-2 Zehen frischer Knoblauch, fein gehackt oder gepresst
- 1 kleine Salatgurke oder 2 Mini-Gurken, fein geraspelt
- 1 TL getrocknete Minze oder 1 EL frische Minze, fein gehackt
- optional 1-2 EL Olivenöl, zum Beträufeln
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

Die Gurke fein reiben. Wer mag, kann sie leicht salzen und fünf Minuten ziehen lassen, dann ausdrücken. So wird das Cacik weniger wässrig. Joghurt, Gurken, Knoblauch, Salz und Minze vermischen.