

Hier und heute



Rosenkohlsalat mit rotem Bulgurrisotto

Julia Komps türkischer Rosenkohlsalat überzeugt garantiert selbst Rosenkohlmuffel. Dazu serviert sie rotes Bulgurrisotto mit Paprikaöl.

Das Rezept

von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für den Bulgur

- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten (200 g)
- 150 g Bulgur, grobe Körnung
- 2 EL Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Chili, gehackt
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- Prise Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- Petersilie oder andere Kräuter für die Dekoration

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Chili und die fein gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen. Gewürze hinzufügen und schließlich den Bulgur unter Rühren dünsten. Tomaten dazugeben und salzen. Mit der Brühe auffüllen, einmal aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss mit kleingehackten Kräutern dekorieren.

Zutaten für türkischen Rosenkohlsalat

- 500 g Rosenkohl
- Salz

Zubereitung

Rosenkohl putzen und halbieren. Rosenkohl in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und stark mit Salz würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze, je nach gewünschter Festigkeit, vier bis acht Minuten kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt.

Zutaten für die Joghurtsoße

- 250 g türkischer Joghurt, 10 % Fett
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gerieben
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft und Abrieb
- 1 Prise Kreuzkümmel

Hier und heute



Zubereitung

Joghurt mit Knoblauch, Zitrone, Salz und Gewürzen glattrühren. Rosenkohl lauwarm oder kalt unter den Joghurt mischen.

Zutaten für das Paprikaöl

- 2-3 EL Olivenöl oder Butter
- 1 TL Pul Biber (türkische Chiliflocken)
- optional: ½ TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung

Öl oder Butter erhitzen. Pul Biber oder Paprikapulver kurz darin ziehen lassen. Gewürze jedoch nicht verbrennen lassen. Das Paprikaöl über den Salat träufeln.

Wer mag, kann auch noch ein bisschen geriebenen Knoblauch dazugeben.