

## Leckerer aus unserer Küche

### **Bulgur**

#### **Zutaten:**

400 gr. BULGUR

1 Zwiebel gewürfelt

1 rote Paprika gewürfelt

1 grüne Paprika gewürfelt

2 Eßl. Tomatenmark

3 Eßl. Öl

Salz, Pfeffer & türkische Minze zum Würzen



**Zubereitung:** Öl in einen Topf geben und Zwiebeln mit Paprika dazu geben. Auf mittlerer Hitze etwas anbraten und dann das Tomatenmark sowie den Bulgur dazugeben. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer & Minze abschmecken. Nun den Bulgur mit heißem Wasser übergießen, bis dieser bedeckt ist. Den Bulgur kurz aufkochen lassen, (ca. 2-3 Minuten) anschließend Herd ausschalten und den Bulgur im Topf auf der heißen Herdplatte quellen lassen.

Dazu mögen die Kinder gerne Joghurt mit Gurke.

#### Gurkensoße:

500 gr. Naturjoghurt

1/2 Gurke

2 Knoblauchzehen

etwas Salz und Dillkräuter

Joghurt in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser verdünnen. Die gewaschene Gurke von der Mitte längs halbieren und in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben zum Joghurt geben. Mit Salz und gehackten Dillkräutern würzen und abschmecken.