



Kisir mit Rinderfiletstreifen

Unser leichter, sommerlicher Kisir oder auch Bulgursalat passt nicht nur zu einem hochwertigen Stück Rinderfilet, sondern schmeckt auch ganz hervorragend als Beilage zu Grillabenden oder einfach nur pur.

Gesamtzeit: ca. 60 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Rinderfilet (alternativ: Feta)
- 3 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Paprika- oder Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Bulgur
- 100 g Cocktailltomaten
- ½ Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 5 g frische Minze
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Honig (alternativ: Agavendicksaft)
- Saft einer Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver & Chiliflocken
- etwas Öl

1 Paprika waschen und in einer Auflaufform für 20 Minuten bei 200° C unter dem Backofengrill von allen Seiten rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. Zwiebel schälen & würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Paprikamark kurz mit anbraten und mit Brühe ablöschen.

2 Bulgur in einer Schüssel mit Brühe übergießen, 20 Minuten ziehen lassen – zwischendurch umrühren. Geröstete Paprika in eine Schüssel geben, mit einem Teller oder Folie abdecken. Ca. 15 Minuten ruhen lassen.

3 Gemüse und Kräuter waschen. Tomaten vierteln, Gurke schälen und stückeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Kräuter fein hacken. Alles zum Bulgur geben und unterheben.

4 Paprika einritzen und austretende Flüssigkeit zum Bulgur geben. Anschließend häuten, entkernen, stückeln und auch dazugeben. Bulgursalat (Kisir) mit Balsamicoessig, Honig, Zitrone und Gewürzen abschmecken und ziehen lassen.

5 Backofen auf 120° C vorheizen. Filet von Sehnen befreien, in einer Pfanne von allen Seiten ca. 2-3 Minuten scharf anbraten, mit Salz & Pfeffer würzen und in Alufolie packen. Bis zum gewünschten Gargrad backen (ca. 10 Minuten) und kurz ruhen lassen.

6 Kisir anrichten, Filet in Streifen schneiden und dazu servieren.

Tipp: Die Haut der Paprika lässt sich gut mit Küchenrolle abreiben. Kisir kann mit verschiedenen Gemüsen variiert werden.

Statt Fleisch können Feta oder vegetarische / vegane Ersatzprodukte verwendet werden.

Guten Appetit!

#healthyHUK