

Bulgur-Auflauf



Der servierte Bulgur-Auflauf mit Zucchini und überbackenem Käse

„Endlich kochst Du etwas Vernünftiges und nicht immer Deine Chinapfannen, in denen Du alles Unerdenkliche mitkochst!“, sagte mein türkischer Lebensmittelhändler zu mir, als ich ihm eröffnete, dieses Gericht zubereiten zu wollen. Es geht um einen Bulgur-Auflauf, also (türkische) Hausmannskost. Als er am kommenden Tag nach der Zubereitung davon probierte, sagte er: „Mmmh, schmeckt doch gut!“ Und sein 16-jähriger Sohn probierte ebenfalls und meinte: „Das macht süchtig!“

Das Rezept ist für drei Personen.

Zutaten:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Tasse Bulgur
- 1 Fleischtomate
- 1 Zucchini
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 100 g geriebener Gouda
- 150 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Harissa
- viel (!) frische Minze, mindestens 15–16 Zweige
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- $\frac{1}{2}$ Zweig frischer Rosmarin
- roter Crema di Balsamicoessig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min. | **Garzeit:** ca. 1 Std.



Einige der Zutaten für den Bulgur-Auflauf – Bulgur, Hackfleisch, Knoblauch, Tomate, Harissa-Gewürz und Minze

Die Zubereitung teilt sich in drei Schritte:

1.) Stellen Sie einen kleinen Topf mit gesalzenem Wasser auf

den Herd und erhitzen Sie dies. Wenn das Wasser kocht, blanchieren Sie erst die Tomate darin. Geben Sie die ganze Tomate, die Sie vorher rundum an mehreren Stellen eingeritzt haben, in das kochende Wasser. Etwa 2–3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen. Nun geben Sie den Bulgur hinein. Einmal aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Den Bulgur ca. 20 Min. ziehen lassen.

2.) Von der blanchierten Tomate die Haut abziehen, den Strunk entfernen und sie in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden. Das Hackfleisch in einem großen Topf in heißem Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und auf niedriger Hitze weiter köcheln lassen. Dann Tomate und Tomatenmark dazugeben.

Schneiden Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Von der Minze nehmen Sie zunächst nur die Hälfte. Alles zu der Hackfleischmischung geben und unterrühren. Dann mit Salz, Pfeffer, süßem Paprikapulver, einem kleinen Spritzer Balsamicoessig und 1 TL Harissa würzen und abschmecken. Lassen Sie alles ca. 10–20 Min. köcheln.

Nun geben Sie den Bulgur unter und vermischen alles kräftig. Löschen Sie alles mit ein wenig von dem Kochwasser des Bulgur ab, damit die ganze Mischung nicht zu trocken wird. Geben Sie die restliche Minze dazu und verrühren Sie alles. Sie können die ganze Mischung nun abschmecken und bei ganz kleiner Hitze noch 10 Minuten köcheln lassen, da sie dadurch noch mehr Geschmack zieht.



Der mit Käse überbackene Bulgur-Auflauf in der Auflaufform

3.) Schneiden Sie die Zucchini in ganz dünne Scheiben. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) aufheizen. Geben Sie die Hälfte der Bulgurmischung in eine Auflaufform und belegen Sie sie mit den Zucchinischeiben. In die andere Hälfte der Bulgurmischung geben Sie 100 ml Sahne und noch 1 TL Harissa und verrühren alles miteinander. Dann füllen Sie sie auf die Zucchinischeiben. Verteilen Sie noch 50 ml Sahne auf der Auflaufmischung und bestreuen Sie alles mit dem geriebenen Käse. Im Backofen ca. 15 Minuten bei 180° C garen, bis der Käse zerlaufen und ein wenig gebräunt ist. Dann sind auch die Zucchinischeiben im Auflauf durchgegart.