

Bulgur-Küchlein



Küchlein

Nun ist mir tatsächlich ein Missgeschick passiert, dass ein ganzes Gericht nicht essbar war. Ich hatte einen Gulaschtopf zubereitet, mit einigen etwas ungewöhnlichen Zutaten. Neben Schweinegulasch, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomatenmark habe ich auch Kohlrabi und Ingwer verwendet. Es sollte ein bunt gemischter Topf werden, den ich versuchsweise zusammengestellt habe. Nur schmeckte die Sauce des Gulasch nach dem Garen bitter und somit zum ... Ich hatte am gleichen Tag von den Champignons, die auch ins Gulasch kamen, auch einige für eine Cremesuppe verwendet. Aber obwohl die Champignons ein wenig muffig rochen, können sie die Ursache für dieses Missgeschick nicht sein, denn sonst hätte die Suppe nicht geschmeckt. Ich vermute nun, dass es der Ingwer war, der den bitteren Geschmack brachte, denn ich habe ihn zusammen mit Lauchzwiebeln, Knoblauch, dem Fleisch und auch Tomatenmark sehr stark angebraten, so dass es schon wirklich sehr dunkle Röstspuren auf dem Topfboden gab. Das gleiche Malheur hatte ich schon einmal bei einem Gericht, für das ich frischen

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe gerieben und ins Gericht gegeben hatte. Anscheinend kann die Verwendung von Ingwer in der verwendeten Weise manchmal problematisch sein, und im Falle des missglückten Gulasch habe ich ihn vermutlich zu stark angebraten. Leider wurde das schöne Gericht so ein Fall für den Abfalleimer ...

Da ich aber dennoch etwas essen musste, prüfte ich, was ich noch im Kühlschrank hatte und führte einige Zutaten der Resteverwertung zu. Eine halbe Tasse gekochter Bulgur, 2–3 Eiweiße als Rest von den beiden Cremesuppen, zum Binden etwas Paniermehl und Salz und Pfeffer zum Würzen. Nichts besonderes, aber schnell zubereitet, und dazu auch noch vegetarisch. Und eine Variante, wenn man Bulgur zubereiten möchte oder ihn gekocht noch übrig hat.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Tasse Bulgur
- 300 ml Gemüsefond
- 2–3 Eiweiße
- 2–3 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Garzeit 30 Min.

Fond in einem Topf erhitzen, Bulgur hinzugeben, aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 10–15 Minuten ziehen lassen. Bulgur durch ein Sieb geben und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und Eiweiße und Paniermehl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, zwei Portionen der Bulgurmischung hineingeben und mit einem Pfannenwender zu kleinen Küchlein flach drücken. Bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten auf einer Seite braten, bis die Küchlein schön kross und braun sind. Dann wenden und nochmals etwa 5 Minuten

auf der anderen Seite braten. Auf einen Teller geben und servieren.