

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.

Bulgurfrikadellen mit Chinakohlsalat



Frikadelle mit Salat

Diesmal ein vegetarisches Gericht, das durch seine Zutaten einen nahöstlichen oder arabischen Touch hat. Die Frikadellen werden nicht mit Hackfleisch, sondern mit Bulgur zubereitet, das in seiner fein gemahlten Version als Couscous bekannt ist. Merkwürdigerweise ist aber auch die Frikadellenmasse mit Bulgur ebenso wie eine Frikadellenmasse mit Hackfleisch meistens noch zu flüssig, um genügend zu binden und man stabile und feste Frikadellen daraus formen kann. Daher hilft man mit etwas Paniermehl nach. Beim Gewürz habe ich mich für

zweierlei entschieden: Baharat und Ras el hanout. Die Frikadellenmasse ergibt etwa 12 Frikadellen, die eine Hälfte wird mit Baharat, die andere mit Ras el hanout gewürzt. Baharat ist etwas schärfer, weil es auch Chili enthält, Ras el hanout dagegen runder, harmonischer. Aber merkwürdigerweise kann ich geschmacklich keinen Favoriten herausschmecken, beide Varianten schmecken nahöstlich/arabisch und gut. Und natürlich kann man die Frikadellen, wie man es auch bei Frikadellen mit Hackfleisch kennt, am darauffolgenden Tag direkt aus dem Kühlschrank auch kalt aus der Hand essen.

Zutaten für 2 Personen (etwa 12 Frikadellen):

- 200 g Bulgur (etwa 10 gehäufte EL)
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 1 gehäufter TL Baharat
- 1 gehäufter TL Ras el hanout
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zutaten für den Salat:

- 240 g Chinakohl (etwa 8 Blätter)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Shao Xing (Reiswein)
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 50 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Bulgur hineingeben und zugedeckt im nur noch siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse schön glasig dünsten. In zwei Hälften teilen und in zwei Schüsseln geben.

Bulgur durch ein Sieb geben, in zwei Hälften teilen, in die zwei Schüsseln geben und abkühlen lassen. Jeweils drei Eier und drei EL Paniermehl dazugeben. In die eine Schüssel Baharat, in die andere Ras el hanout geben. Beide Frikadellenmassen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann gut mit einem Kochlöffel vermengen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, von einer Frikadellenmasse mit einem Esslöffel etwa sechs Frikadellen formen und in das heiße Öl geben. Mit dem Löffel etwas in Form bringen und mit dem Pfannenwender etwas andrücken. Bei hoher Temperatur 1 Minute anbraten, dann auf mittlere Temperatur herschalten und die Frikadellen auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten schön kross und knusprig braten. Bei Bedarf noch etwa Öl hinzugeben. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Mit der anderen Frikadellenmasse das Gleiche durchführen. Die Frikadellen lassen sich – wie erwähnt – gut am darauffolgenden Tag kalt aus der Hand essen, oder man kann sie auch für später einfrieren.

Währenddessen Chinakohl in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Condimento, Reiswein, Zitronensaft und Senf in einer Schale gut verquirlen und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4–6 Frikadellen pro Person auf einem Teller anrichten – natürlich von jeder Gewürzrichtung 2–3 Stück –, Salatdressing auf den Chinakohl geben und vermischen und dazu servieren.

Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Bulgur



Gefüllte Tomate mit Bulgur und Tomatensauce

Mein Lebensmittelhändler hatte neue Ware. Darunter richtig schöne große, sehr große Fleischtomaten. Diese boten sich geradezu zum Füllen an. Und wie ich feststellen musste, hatte jede dieser Fleischtomaten etwa ein Gericht von ca. 500 g. Bei der Füllung entschied ich mich für gemischtes Hackfleisch und Bulgur. Zudem wird Bulgur mit einer reduzierten Tomatensauce zu den gefüllten Tomaten serviert.

Zutaten (für 2 Person):

- 2 sehr große Fleischtomaten, ca. 1 kg
- 175 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 4 EL gekochtes Bulgur

- 40 g Feta
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 große Zweige frische Petersilie
- 500 ml Gemüsefond

- Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$ TL Harissa
- Salz
- Pfeffer

- 500 ml Gemüsefond
- 4–5 EL Bulgur

- 1 Schuss trockener Weißwein
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 große Blätter frischer Salbei
- viel frischer Thymian
- viel frischer Majoran
- ein Stück Butter
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Std.

Als erstes den Bulgur zubereiten. 500 ml Gemüsefond in einem Topf erhitzen und 4–5 EL Bulgur hinzugeben. Zubereiten wie Reis, einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen und nur noch zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur quillt beim Kochen auf und nimmt etwa die doppelte Menge wie vorher ein. Deswegen kann man auch 4 EL für die Füllung entnehmen und den Rest noch als Beilage zubereiten.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel. Den Feta in kleine Würfelchen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Ebenso die kleingewiegte Petersilie und das Hackfleisch. 4 EL des gekochten Bulgur hinzugeben. Alles kräftig mit Paprikapulver, Harissa, Salz und Pfeffer würzen

und gut vermengen.

Bei den Tomaten ganz oben waagrecht einen Deckel abschneiden. Den grünen Strunk entfernen. Die Fleischtomaten mit einem großen Löffel aushöhlen. Das Innere der Fleischtomaten in dünne Streifen und dann Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und für die Sauce aufheben. Die ausgehöhlten Fleischtomaten mit der Füllung füllen und sie dabei mit einem großen Löffel gut hineindrücken.

Die Fleischtomaten, die ich gekauft habe, sind so groß, dass sie nicht einmal nebeneinander in meinen größten Topf passen. Also musste der kleine Bräter her. 500 ml Gemüsefond im Bräter erhitzen, die gefüllten Fleischtomaten hineinlegen und zugedeckt bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Fleischtomaten im Backofen warmstellen und die Brühe in einen Topf gießen.

Die frischen Kräuter kleinwiegen. Das kleingeschnittene Innere der Tomaten und die Kräuter in die Brühe geben. Einen großen Schuss Weißwein und ein gutes Stück Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut 30–60 Minuten auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken. Den gekochten Bulgur nochmals erhitzen.

Die warmgestellten, gefüllten Tomaten auf je zwei Tellern anrichten, zwei Portiönchen Bulgur daneben setzen und großzügig die Tomatensauce darüber geben.

Bulgur mit Hackfleisch in

Wermut - Curry - Sahne - Sauce



Bulgur mit Hackfleisch in Wermut-Curry-Sahne-Sauce, mit frischen Minzblättern angerichtet

Mit Wermut kochen bedeutet immer: Es wird eine süße Sauce. Da ändern auch das scharfe Currypulver oder die sauren Kapern und der Balsamicoessig nichts daran. Sie wirken höchstens ein wenig ausgleichend. Es bleibt aber dabei, die Sauce bleibt süß. Darauf sollten Sie sich einstellen. Das Interessante dabei ist, dass der Alkohol des Wermuts verkocht, die Süße aber bleibt. Somit sind solche Gerichte mit Wermut auch ideale Zubereitungen für Kinder, die gern Süßes mögen. Denn der Alkohol der Spirituose ist nach dem Kochen verflogen. Keine Gefahr mehr. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g Rinder- und Schweinehackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte

- eine kleine Portion getrocknete Shiitake-Pilze
 - 2 frische Lorbeerblätter
 - 200 ml Wermut (z.B. weißer Martini)
 - 200 ml Gemüsefond
 - 100 ml Sahne
 - $\frac{1}{2}$ Brühwürfel für ca. 250 ml Flüssigkeit
 - 30 g Kapern
 - 1 EL Crema di Balsamico bianco
 - 3 $\frac{1}{2}$ TL Hot Madras Curry Pulver
 - 0,1 g natureller (nicht gemahlener) Safran
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
- 2 Tassen Bulgur

Einweichzeit: 1 Std. | **Zubereitungszeit:** 2 Stdn.

Zuerst legen Sie die getrockneten Shiitakepilze für eine Stunde in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Schälen Sie die Zwiebeln, die Knoblauchzehen und die Karotte. Zwiebeln und Knoblauch schneiden Sie in kleine Stücke. Die Karotte raspeln Sie durch ein Reibebrett klein. Geben Sie Butter in einen Topf und das Gemüse hinzu. Dann noch das Hackfleisch und die Lorbeerblätter. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit zugedektem Topf ca. 10 Minuten köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen.

Mit dem Wermut ablöschen, den Gemüsefond hinzugeben, dann die Sahne und nochmals mit dem halben Brühwürfel würzen. Die Kapern, den Balsamicoessig, das Currypulver und den Safran hinzugeben. Alles gute 1–1 $\frac{1}{2}$ Stunden bei kleiner Hitze ohne Deckel köcheln und reduzieren lassen. 20 Minuten vor Ende Garzeit setzen Sie zwei Tassen Bulgur mit 8 Tassen Wasser in einem Topf auf, lassen das Wasser kurz aufkochen und den Bulgur noch 20 Minuten darin ziehen.

Richten Sie den Bulgur in tiefen Tellern an, geben Sie von der

Hackfleischsauce darauf und garnieren alles noch mit viel frischer Minze.