

Bulgur

(auch Bulghur oder Boulgour geschrieben) ist vorgekochter, geschälter und mehr oder weniger grob vermahlener Hartweizen, der auch als "Thermo-Weizengrütze" angeboten wird.



Rezepte (für 4 Personen)

Gewürzter Bulgur

Zutaten: 1 Eßl. Gelbwurz (Kurkuma), 1 Teel. Kreuzkümmel (Kumin), 1 Döschen Safran, ½ Teel. Bockshornkleesamen, 1/4 Teel. Korianderkörner, 3 weiße Pfefferkörner, je 1 Messerspitze Nelken gemalen und geriebene Muskatnuß, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück ca. 2cm frische Ingwerwurzel, 1 Eßl. Sonnenblumenöl, 1 Teel. Butter, 250 g Bulgur, 600 ml Gemüsebrühe

Gewürze im Mörser fein zerreiben;
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
Öl und Butter in einem hohen Topf erhitzen, alle Gewürze, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei schwacher bis mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anrösten, bis die Zwiebeln glasig sind.
Den Bulgur dazugeben und so lange rühren, bis er gleichmäßig von den Gewürzen überzogen ist.
Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Bulgur einmal aufkochen und zugedeckt bei schwächster Hitze etwa 35 Minuten garen, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist.

Zubereitungszeit: ca 50 Minuten

Dazu eignet sich gedünstetes oder gebratenes Gemüse und (gewürztes) Joghurt oder Zaziki (siehe Rückseite).

Gewürztes Joghurt:

450g Joghurt, 1 Teel. Kreuzkümmel (Kumin), ½ Teel. Cayennepfeffer, Salz, 2 - 3 frische Pfefferminzblätter fein zerhackt. Alle Zutaten miteinander verrühren.

Bulgurauflauf

250 g Bulgur, 3/8 l Wasser, 25g gemischte Kräuter u. U. tiefgefroren, 4 Eier, 1 Eßl. geriebener Emmentaler Käse, 4 Eßl. Sahne, Salz, Cayennepfeffer, geriebene Muskatnuß, für die Form: Butter

Bulgur mit dem Wasser einmal aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten kochen und auf der abgeschalteten Kochstelle weitere 20 Minuten quellen lassen.
Bulgurbrei lauwarm abkühlen lassen.
Backofen vorheizen.
Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein zerkleinern.
Eier trennen. Die Eigelbe, Käse, Sahne und Kräuter unter den Bulgurbrei mischen. Die Masse mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Die Eiweiße sehr steif schlagen und unter die Bulgurmasse ziehen.
Die Masse in einer gefetteten Auflaufform glattstreichen und auf den Rost in den heißen Backofen (Mitte) stellen. Den Auflauf etwa 45 Minuten backen; er ist gar, wenn sich die Oberfläche nicht mehr bewegt.

Dazu paßt Tomatensauce und gemischter Blatt- oder Rohkostsalat.

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Guten Appetit!