



Bulgur-Taler mit Ajvar-Ayran-Salat von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Bulgur-Taler

400 ml Gemüsebrühe
200 g grober Bulgur
Kreuzkümmel, gemahlen
Pul Biber (alternativ Chiliflocken)
Salz
1-2 Stangen Frühlingszwiebeln
3 Stiele Petersilie
Sumach
1 EL Tomatenmark
1 Ei
1-2 Zehen Knoblauch
1 EL Ajvar
2-3 EL Paniermehl

Topping

100 g Kichererbsen aus der Dose
Kreuzkümmel, gemahlen
Pul Biber
Salz
1 EL raffiniertes Olivenöl

Salat

8 Stiele Petersilie
0,5 Salatgurke
0,5 rote Zwiebel
1 grüne Spitzpaprika
50 g schwarze Oliven
100 g Schafskäse

Dressing

1-2 EL Ayran
1-2 Zehen Knoblauch
4 Stiele Minze
1-2 EL Granatapfelsirup
1-2 EL Ajvar
0,5 Zitrone, unbehandelt
1-2 EL natives Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 g vollfetter Joghurt (mind. 10% Fett)

Sowie

Öl zum Braten
4 grüne Spitzpaprika
2- 3 EL Granatapfelkerne
1-2 TL schwarzer Sesam



Zubereitung (circa 50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur mit Kreuzkümmel, Pul Biber und Salz würzen, dann mit der Gemüsebrühe bedecken und quellen lassen.

Die Kichererbsen auf ein ausgelegtes Backblech geben und mit Kreuzkümmel, Pul Biber, Salz und Olivenöl vermischen. Bei 200 Grad etwa 30 Minuten im Ofen backen.

Den gequollenen Bulgur in eine Schüssel geben und fein geschnittene Frühlingszwiebel, gehackte Petersilie, Pul Biber, Sumach, Salz, Tomatenmark, Ei, geriebenen Knoblauch und Ajvar dazugeben. Gründlich vermischen, bis eine Bindung entstanden ist, dabei die Konsistenz bei Bedarf mit Paniermehl nachsteuern. Abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Zwischenzeitlich für den Salat viel grob gezupfte Petersilie in eine Schüssel geben. Die Gurke mit einem Sparschäler schälen, wenn die Schale entfernt ist, weiter schälen, sodass dünne Gurkenscheiben entstehen. Zwiebel und Paprika in feine Ringe schneiden und mit Oliven und grob gebröseltem Schafskäse zur Petersilie geben.

Für das Dressing Ayrar, Knoblauch, Minze, Granatapfelsirup und Ajvar in einen Mixbecher geben. Mit Zitronenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Dann den Joghurt untermischen und den Salat mit diesem Dressing marinieren.

Die Bulgur-Masse mit feuchten Händen zu Talern formen und in einer Pfanne mit Öl beidseitig knusprig ausbacken. Währenddessen auch die restlichen Spitzpaprika im Ganzen in einer (Grill-) Pfanne bräunen, dabei salzen. Den Salat mit Granatapfelkernen, Sesam und krossen Kichererbsen bestreuen. Mit den Bulgur-Talern und gebratenen Paprika servieren.

Nährwerte pro Portion:

634 kcal – 37 g Fett – 17 g Eiweiß – 55 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Schafskäse kann tierisches Lab enthalten.