

Gemüse-Bulgur-Pfanne, Schafskäse, Koriander Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	2 Schalotten	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	Öl, Salz

Für das Gemüse:

1 kleine Petersilienwurzel	1 Stange Lauch	1 große Karotte
100 g Sellerieknolle	1 Prise Currypulver	1 Prise Korianderpulver
50 ml Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 EL Tomatenmark
1 EL gelbe Currypaste	1 EL Harissa	1 Pr. Zimt
1 Pr. Kreuzkümmel	1 Pr. gemahl. Thymian	1 Pr. Paprikapulver
1 EL Olivenöl	Salz	

Für den Dip:

150 g Joghurt	2 EL Crème-fraîche	1 Limette
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 TL Tahin	1 Prise Kreuzkümmel

Salz

Für die Garnitur:

100 g Schafskäse	2 EL schwarzer Sesam
------------------	----------------------

Für den Bulgur:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten abziehen, fein würfeln und mit dem Öl in einer Pfanne anschwitzen. Bulgur dazu geben und kurz mit anbraten. Ebenso mit dem Tomatenmark verfahren. Das Ganze mit 300 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen lassen. Mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken und zur Seite stellen.

Für das Gemüse:

Petersilienwurzel, Karotte und Sellerie schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit Curry, Koriander und Olivenöl in einer Schüssel mischen und auf einem Blech verteilen. Salzen und Pfeffern und Gemüse im Ofen ca. 20 Minuten backen. Lauch in schmale Ringe schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Tomatenmark, Currypaste, Harissa, Zimt, Olivenöl und Knoblauch vermischen und mit Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Thymian abschmecken.

Für den Dip:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 2 EL Koriander mit Joghurt, Tahin und Crème Fraîche verrühren und mit Limettenabrieb, Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Für die Garnitur:

Schafskäse zerbröseln. Sesam in einer Pfanne anrösten.

Bulgur, Gemüse und die Sauce in der Pfanne vermischen und anschließend auf Teller anrichten. Schafskäse und Sesam darüber streuen und mit dem Dip garniert servieren.

Ilsabé von Kalben am 16. Februar 2022