

Rinder-Hackfleisch-Zucchini mit Bulgur-Taboulé

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 250 g feines Rinderhack | 150 g gekochter Schinken | 2 große Zucchini |
| 3 Frühlingszwiebeln | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 4 getrocknete Tomaten | 1 saure Gurke | 1 unbehandelte Zitrone |
| 150 g Bulgur | 1 Ei | 30 g Parmesan |
| 100 g Butter | 200 ml Schlagsahne | 2 EL Ketchup |
| 300 ml Gemüsefond | Tabasco | Chiliflocken |
| 1 TL Kreuzkümmel | 1 TL getrocknete Minze | 0,5 Bund glatte Petersilie |
| 1 Zweig Kerbel | Olivenöl | Salz |
| Meersalz | Pfeffer, schwarz | |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini halbieren und 10 Minuten in einem Topf mit erhitztem Wasser blanchieren. Anschließend herausnehmen und das Fruchtfleisch herausschaben. Den Schinken klein schneiden. Den Kerbel fein hacken, den Parmesan fein reiben und die Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls klein hacken. Das Hackfleisch mit den Kräutern, dem Parmesan und dem Ei vermengen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, klein hacken und in der Pfanne glasig andünsten. Anschließend das Hackfleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Schinken hinzufügen und nochmals alles mit anschwitzen. Die ausgehöhlten Zucchinihälften mit dem Schinkenhackfleisch füllen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Den Ketchup und die Sahne vermengen, mit etwas Tabasco abschmecken und anschließend über die gefüllten Zucchini gießen. Die restliche Butter zu Flocken verarbeiten und ebenfalls darüber geben. Anschließend in den Backofen stellen und etwa 20 Minuten gratinieren. Den Gemüsefond erhitzen und darin den Bulgur aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollkommen von dem Bulgur aufgenommen ist. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien, die Knoblauchzehe abziehen und gemeinsam mit den getrockneten Tomaten und der sauren Gurke klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend alles in einer Schüssel vermengen, den Bulgur hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, der getrockneten Minze, etwas Zitronensaft, sowie mit Petersilie und etwas Olivenöl abschmecken. Die gefüllten Zucchini mit dem Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Hasso Eriksen am 17. Januar 2011