

Erdnuss-Frikadellen mit heißem Taboulé

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hack	1 Scheibe Toast, Vollkorn	100 g Bulgur
2 Tomaten	150 g Salatgurke	15 g frischer Ingwer
1 Zitrone	40 g geröstete Erdnusskerne	4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Ei	100 ml Gemüsefond
4 Zweige Minze	Kreuzkümmel, Chiliflocken	Sonnenblumenöl, Olivenöl
Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer		

Den Bulgur in einer ausreichenden Menge Salzwasser circa 15 Minuten quellen lassen. Die Toastbrotsscheibe in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Erdnüsse grob hacken, den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Anschließend die Frühlingszwiebeln putzen und zwei der Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Toast gut ausdrücken und mit dem Hack, dem Ei, den Erdnüssen, den Frühlingszwiebeln, dem Ingwer, etwas Salz und Pfeffer sowie einigen Chiliflocken zu einer glatten Masse verkneten. Aus der Hackmasse Frikadellen formen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin goldbraun ausbacken. Die restlichen Frühlingszwiebeln ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, entkernen und fein würfeln. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch abziehen, pressen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Knoblauch mit etwas Zitronensaft und dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Die Minze hacken und untermischen. Die Frühlingszwiebeln, die Tomaten, die Gurken und die heiße Vinaigrette unter den Bulgur mischen. Die Erdnussfrikadellen zusammen mit dem heißen Taboulé auf einem Teller anrichten und servieren.

Anne Stein am 16. Oktober 2013