

Orientalische Bulgur-Suppe mit Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Bulgursuppe:

150 g Lammhackfleisch	75 g Bulgur	1 rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehen	6 Kirschtomaten	200 g gehackte Tomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark	500 ml Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
2 EL Schmand	3 EL Sumach Gewürzmischung	3 EL Zatar Gewürzmischung
1 EL Kreuzkümmel	1 EL Paprikapulver	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Weizentortillas:

100 g Weizenmehl (405)	2 EL Sumach Gewürzmischung	2 EL Zatar Gewürzmischung
$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 EL Olivenöl	

Für die Garnitur:

1 Limette

In einem Topf 60 Milliliter Wasser und in einem zweiten Topf 150 Milliliter Wasser zum Kochen bringen.

Das Mehl in einer Schüssel mit den 60 Milliliter kochenden Wasser und einem halben Teelöffel Salz verrühren, etwas abkühlen lassen und dann gründlich verkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und etwas ruhen lassen.

Den Bulgur zunächst mit kaltem Wasser behandeln. Anschließend in 150 Milliliter kochendem Wasser quellen und für sieben Minuten bei niedriger Hitze garen lassen, danach abseihen und beiseite stellen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Alles in einen Topf geben und in Olivenöl drei Minuten anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch dazugeben und zwei bis drei Minuten mit anbraten. Den Sumach, das Zatar-Gewürz, den Kreuzkümmel und das Paprikapulver untermischen und alles noch eine Minute garen. Den Bulgur, die Dosentomaten sowie den Fond zufügen. Die Suppe langsam zum Kochen bringen, anschließend auf kleiner Stufe zehn Minuten köcheln lassen. Die Kirschtomaten waschen und zuletzt dazugeben.

Aus dem Teig walnussgroße Stücke abstechen. Diese Stücke mit dem Nudelholz möglichst dünn ausrollen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze nacheinander beidseitig goldbraun ausbacken. Die fertigen Fladen mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Die Fladen erst dünn mit Olivenöl bestreichen, dann mit etwas Sumach und Zatar-Gewürz bestreuen.

Die Minze waschen, trocknen und grob hacken. Die Suppe zuletzt mit etwas Sumach, Zatar-Gewürz und Kreuzkümmel sowie den gehackten Minzblättern bestreuen und den Schmand unterheben.

Die Limette waschen und in Spalten schneiden.

Die Bulgursuppe mit den Weizentortillas auf Tellern anrichten, mit den Limettenspalten garnieren und servieren.

Patrick Meyer am 05. Mai 2015