

Bulgur-Türmchen mit Rote Bete und Ziegenkäse

Für zwei Personen

50 g Bulgur	70 g Parmesan	200 g Ziegenfrischkäse
1 Rote Bete, vorgegart	150 g Salatgurke	100 g getr. Tomaten
1 Granatapfel	1 unbehandelte Zitrone	3 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Cranberries
50 g Walnüsse	50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Zucker	50 g brauner Zucker
100 ml Orangensaft	5 EL Olivenöl	200 ml Geflügelfond
2 EL heller Balsamico	2 EL Holunderessig	Ras el Hanout
Pfeffer, Salz		

Einen Topf mit dem Fond erhitzen. Den Bulgur darin aufkochen und bei milder Hitze sieben Minuten ausquellen lassen. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Die getrockneten Tomaten würfeln, mit den Gurkenwürfeln mischen und leicht salzen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, in dünne Ringe schneiden und unterheben. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen, fein hacken und ebenfalls untermengen. Zuletzt die angerösteten Pinienkerne dazugeben. Die Minze und die Petersilie fein hacken. Die Zitrone auspressen. Etwas Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und drei Esslöffeln Olivenöl verquirlen. Den Bulgur, das Gurken-Tomaten-Gemisch und die gehackten Kräuter mit der Sauce in einer Schüssel mischen, zehn Minuten durchziehen lassen und noch einmal mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken. Aus dem Granatapfel die Kerne entfernen und ebenfalls unterheben. Die Rote Bete dünn hobeln und mit dem restlichen Olivenöl, dem Balsamicoessig, dem Holunderessig, dem Orangen- und dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Die Cranberries klein hacken. Aus dem Ziegenfrischkäse kleine Kugeln formen, in Zucker wälzen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Anschließend mit den Cranberries mischen. Eine Pfanne mit dem braunen Zucker erhitzen und die Walnüsse darin karamellisieren lassen. Den Parmesan fein hobeln. Das Bulgur-Türmchen mit der Roten Bete und dem karamellisierten Ziegenkäse auf Tellern anrichten, mit dem Parmesan garnieren und servieren.

Heike Heinze am 12. November 2013