

Gefüllte Gurken mit Dill-Minz-Bulgur und Gewürzjoghurt

Für 4 Personen

Für die Gurken:

1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	70 g Bulgur
4 Mini-Salatgurken	1 Bund frische Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Zucker	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Koriander
4 Kirschtomaten		

Für den Gewürz-Joghurt:

1 Zitrone	350 g Joghurt	Salz
1 Prise Zucker	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Currypulver
1 Prise Zimt	1 Prise Paprikapulver	

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Brühe in einem Topf geben, mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. 1 EL Olivenöl zugeben und alles aufkochen.

Den Bulgur einstreuen und 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zitrone auspressen.

Joghurt, Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Curry, Zimt, Paprikapulver in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Gurken gründlich waschen, trocken reiben und die Enden abschneiden. Die Gurken längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben.

Kräuter abspülen, trocken schütteln. Minze und Hälfte Dill fein hacken.

Bulgur mit einer Gabel auflockern. Minze und Dill untermischen.

Den Bulgur mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Koriander und übrigem Zitronensaft abschmecken. 2 EL Olivenöl untermischen.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

Gurkenhälften auf Tellern anrichten. Mit der Bulgur-Mischung füllen. Mit Gewürz-Joghurt, Kirschtomaten und übrigem Dill anrichten.

Ali Güngörmüs am 30. Juli 2018