

Harissa-Bulgur mit Frühling-Zwiebeln, Kräutern und Feta

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

100 g feiner Bulgur 100 g Cocktailtomaten 4 kleinere Frühlingzwiebeln
250 ml Gemüsefond 120 g Kräuter 1 TL mildes Harissa-Pulver
Salz

Für die Garnitur:

120 g Feta 2 EL mildes Olivenöl

Für den Bulgur:

Den Bulgur auf einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis dieses klar bleibt. Bulgur mit Fond in einem Topf einmal aufkochen lassen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 Minuten ziehen lassen.

Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Unter den Bulgur mischen und 2 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomaten, Kräuter und Harissa unter den Bulgur mischen und erhitzen. Nach Bedarf noch etwas Fond nachgießen und alles leicht salzen.

Für die Garnitur:

Feta in kleinere Stücke brechen. Den Bulgur auf warmen Tellern anrichten und Feta auf dem Bulgur verteilen. Olivenöl darüber träufeln.

Alfons Schuhbeck am 02. März 2021