

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Bulgur-Auflauf mit Gemüse und Schafskäse

Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 150 g Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Chilischote, fein gehackt
- 180 g Bulgur
- 500 ml würzige Gemüsebrühe
- 200 g Cocktailtomaten, halbiert
- 400 g roter Spitzpaprika, geputzt, in feine Ringe geschnitten
- 100 g Datteln, entkernt, fein gehackt
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1-2 TL Harissa, Pulver oder Paste (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 5 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 200 g Schafskäse, in kleine Würfel
- 30 g Pinienkerne
- 250 g Joghurt
- 1-2 TL getrocknete Minze oder 4 Stiele frische Minze – Blätter gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili andünsten.
- Bulgur zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bissfest garen.
- In einer großen Schüssel alle Zutaten mit Zitronensaft mischen, würzig abschmecken. Die Hälfte des Schafskäses untermischen.
- Die Masse in eine gut gefettete flache Auflaufform füllen.
- Restlichen Schafskäse und Pinienkerne überstreuen.
- 25 Minuten bei 180 Grad Heißluft backen.
- Joghurt mit Minze, Salz und Pfeffer mischen.
- Zum Auflauf servieren.

Tipp:

- Wer es mag – 1 Bund frischer gehackter Koriander, unter die Masse gemischt, schmeckt köstlich.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel