

Bulgur Rezepte

Grundrezept

Ein Teil Bulgur mit 2 Teilen Wasser und etwas Salz in einem Topf 3 Minuten aufkochen, dann 10 - 15 Minuten zum Ausquellen bei geringer Hitze köcheln lassen oder warm stellen (zum Beispiel im Bett oder in der Kochkiste). Mit gedünstetem Gemüse und nach Geschmack mit etwas zerlassener Butter servieren.

Erweitertes Grundrezept:

Wenig Öl in einem Topf heiz machen, 1 zerhackte mittelgroße Zwiebel darin glasig rösten, 1 Teil Bulgur hinzugeben und darin schwenken, 2 Teile Wasser und eine passende Menge Gemüsebrühe hinzufügen. 3 Minuten aufkochen, dann bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 10 – 15 Minuten ausquellen lassen.

Gemüse-Bratlinge

250 g Bulgur mit Gemüsebrühwürfel nach Grundrezept aufkochen und quellen lassen. 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 roter Paprika, 1 gelber Paprika, 1 mittelgroße Zucchini, 2 Karotten und 250 g Champignons sehr fein hacken bzw. schneiden und ca. 5 Minuten dünsten.

Bulgur und Gemüse in einer großen Schüssel mischen, 2 Eier und 3 Esslöffel Weizenvollkornmehl dazugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und in heißem Fett auf beiden Seiten knusprig braten.

Bratlinge aus Dinkel-oder Gersten-Bulgur

250 g Bulgur, 1-2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 kleine Eier, Majoran, Petersilie, 100 g geriebener Bergkäse, Kokosfett oder Bratöl. Zwiebeln andämpfen, fein gehackte Petersilie dazugeben. Den etwas abgekühlten Bulgur mit allen Zutaten gut vermengen und kräftig abschmecken. Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und im heißen Fett von beiden Seiten anbraten. Als Backlinge auf dem Backblech ca. 30 Minuten bei 2000 im Backofen backen

Gefüllte Paprika (4 Stück)

Füllung vorbereiten Bulgur nach Grundrezept zubereiten. 2 kleine Zwiebeln hacken und in Olivenöl andünsten, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, 100 g geriebenen Käse und 100 g Quark unter den ausgequollenen Bulgur mischen.

Von 4 großen roten oder gelben Paprika einen 'Deckel' abschneiden, von innen wenig salzen, die Bulgurmasse einfüllen.

Eine gefettete Auflaufform mit Tomatenscheiben belegen und diese mit Kräutersalz, Pfeffer, Oregano und evtl. Thymian würzen. Die gefüllten Paprika darauf setzen. Alternativ kann man auch eine kräftig gewürzte Tomatensauce auf den Boden der Auflaufform geben.

Im Backofen bei 175° C ca. 45 Minuten backen, bis die Paprikaschoten gar sind.

Zucchini mit Bulgurfüllung (für 4 Personen)

Bulgur nach Grundrezept zubereiten. Während dessen 4 Zucchini putzen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch herauskratzen und klein schneiden. 4 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, 2 Knoblauchzehen zerdrücken, 4 Tomaten quer halbieren, entkernen, würfeln. Das Zucchiniffleisch, die Lauchzwiebeln, den Knoblauch, und die Tomate zum Bulgur geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, 1 Prise Piment dazugeben. Die Mischung in die Zucchinihälften füllen, restliche Füllung, in eine gefettete ofenfeste Form geben, Zucchini oben auflegen, mit 150 g geriebenem Käse bestreuen.

Bei 200° C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

Dazu kann eine Joghurtsauce gereicht werden: 200 g Joghurt mit 50 g saurer Sahne verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gewürz-Bulgur mit Knoblauch-Joghurt (für 4 Personen) Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

200 g Bulgur mit 2 Pimentkörnern und 1-2 Kardamomkapseln in 400 ml Wasser zum Kochen bringen, bei geringer Hitze 15 Minuten ausquellen lassen und salzen.

100 g Frühlingszwiebeln oder zarten Lauch fein schneiden, 500 g Möhren in Scheiben schneiden, 3 getrocknete Aprikosen in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in 2 EL Olivenöl anschwitzen, 2-3 TL Curry unterrühren und kurz mitrösten. Möhren kurz mitschmoren, etwas Wasser, 30 g Sultaninen und die Aprikosen zugeben und bei geschlossenem Deckel 10 - 15 Minuten garen.

50 g Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den fertig gekochten Bulgur unter die Möhren heben, mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken und mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Dazu eine Joghurtsauce gereicht werden: 200 g Joghurt mit 50 g saurer Sahne verrühren und mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bulgur mit grünen Bohnen und Schafskäse oder Ziegenkäse

180 g Bulgur, ca. 600 g grüne Bohnen (netto), Bohnenkraut, evtl. Pfeffer, ca. 150 g Schafs- oder Ziegenkäse, Olivenöl, Salz. Bulgur nach Packungsanweisung mit ½ TL Salz zubereiten. Bohnen mit Bohnenkraut garen, Wasser abgießen und mit etwas Olivenöl und dem Bulgur vermischen. Gewürfelten Käse unterheben.

Bulgur-Auflauf

250 g Bulgur, 1/2 TL Salz, eine große Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Thymian, Majoran, 1 Bund Petersilie, ein Ei, 150 g geriebener Bergkäse. Bulgur kochen und ausquellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch dämpfen. Zusammen mit gehackter Petersilie und den übrigen Zutaten mit dem Bulgur gut vermengen. Backzeit in der Auflaufform 30 - 40 Minuten. Nach Belieben gedämpftes Gemüse oder Pilze dazu, oder als Füllung für Gemüse, wie Paprika, Kohlrabi, Zucchini.

Bulgur-Auflauf mit Äpfeln oder Birnen

Ca. 120 g Bulgur nach Grundrezept zubereiten. Auskühlen lassen und mit 1/2 Tasse Milch verrühren. 4 große Äpfel oder Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und achteln, mit Saft einer halben Zitrone beträufeln. 4 Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb mit 80 g Butter, geriebene Zitronenschale und 1 TL Zimt schaumig rühren. 4 - 5 Esslöffel Honig zugeben. Diese Masse unter den Bulgur heben. Das geschlagene Eiweiß danach ebenfalls vorsichtig unterheben. Die Hälfte der Bulgurmasse in eine große gefettete Auflaufform füllen, die Apfel- bzw. Birnenspalten darauf verteilen und mit der restlichen Bulgurmasse bedecken. 20 g Butter in Flocken darauf verteilen und mit Zimt bestreuen. Bei 180° ca. 60 Minuten im Backofen garen. Warm servieren

Bulgur-Tomaten-Auflauf

Zwei Tassen Gerstenbulgur in 4 Tassen Gemüsebrühe kochen.

3-4 Fleischtomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, 1 Zwiebel würfeln und andünsten, Tomatenscheiben darauflegen, 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und auf jede Tomatenscheibe eine Knoblauchscheibe legen.

5 Minuten mit Deckel dünsten.

1/3 des Bulgurs in eine gefettete Auflaufform geben, die Hälfte der Tomatenscheiben darauflegen, salzen. 100 g Schafskäse würfeln, die Hälfte über die Tomaten streuen, mit 1/2 Teelöffel Thymian würzen, 1/3 Bulgur darübergeben sowie den Rest von Tomaten, Zwiebeln, Schafskäse und Thymian. Den Rest Bulgur zum Schluss darübergeben.

3 Esslöffel geriebenen Käse und 2 Eier mit 1/8 Liter Milch verrühren und darübergeben.

Ca. eine halbe Stunde bei 175° (Umluft 150°) backen.

Bulgur mit Brokkoli und Schafskäse

180 g Bulgur, ca. 500 g Brokkoli (netto), 1 kleine Zwiebel, evtl. eine Knoblauchzehe, Olivenöl, Picata (Gewürzmischung von Brecht), ca. 150 g Schafskäse. Bulgur nach Packungsanweisung mit 1/2 TL Salz garen. Zwiebel und Knoblauch dämpfen, Brokkoli dazugeben und fertig garen. Bulgur mit Picata würzen, Gemüse und gewürfelten Schafskäse unterheben.

Dazu Naturjoghurt - gewürzt mit Salz, Zitronensaft und Kreuzkümmel (Cumin) oder mit Kräutern.

Linsen-Bulgur-Füllung für Weinblätter

(für 50 Weinblätter) als Vorspeise; zusätzliche 10 Blätter benötigt man für den Boden des Topfes.

Maß 1 Tasse = 250 ml

1/2 Tasse Linsen in 1 1/2 Tassen Wasser ca. 25 Minuten kochen (bis sie knapp weich sind) und abtropfen lassen.

1/2 Tasse Bulgur in 1 1/2 Tassen heißem Wasser quellen lassen und abtropfen lassen.

2 mittelgroße Zwiebeln in Würfel schneiden und in 3 EL Sonnenblumenöl andünsten.

Linsen, Bulgur und Zwiebeln vermischen mit 1/4 Tasse gehackten Trockenpflaumen, 1/4 Tasse Sultaninen oder Korinthen, 2 EL gehackten frische Pfefferminze, 2 EL gehacktes Korianderkraut oder glatte Petersilie, 2 EL frisches gehackten Bohnenkraut 2 EL Zitronensaft. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

60 Weinblätter, frisch oder eingelegt. Frische Weinblätter 2 Minuten in kochendes Salzwasser legen, damit sie weich werden. Eingelegte Weinblätter mit heißem Wasser abspülen. Die Weinblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Boden eines schweren Topfes mit 10 Weinblättern bedecken, damit die gefüllten Weinblätter beim Kochen nicht anbrennen. Die restlichen 50 Weinblätter folgendermaßen füllen Stiel entfernen und das Blatt mit der Spitze nach vorn zeigend, matte Seite nach oben, auf einen Teller legen. Etwa 1 TL der Füllung beim breiten Ende auflegen. Dieses Ende des Blattes über die Füllung falten, dann die beiden Seiten darüber, um die Füllung fest zu umschließen. Am breiten Ende beginnend das Weinblatt von sich weg zur Spitze fest zusammenrollen.

Die gefüllten Weinblätter mit der Naht nach unten eng aneinander in den Topf legen. 1 1/2 EL Zitronensaft und 1 Tasse Wasser darüber geben. Einen umgedrehten Teller vorsichtig auf die Weinblätter legen, um sie beim Kochen zu beschweren. Bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen, auf kleiner Flamme 50 - 60 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser zugeben. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Teller entfernen und die gefüllten Weinblätter auf einer Servierplatte anrichten. Bedecken und kaltstellen. Mit einer in Scheiben geschnitten Zitrone garnieren und servieren.

Salat aus Bulgur

(orientalisch Tabbouleh, türkisch Kisir, als Vorspeise)

150 g Bulgur, fein gemahlen in eine Schüssel geben und 150 ml kochendes Wasser löffelweise unterrühren. 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen

100 g Zwiebeln fein hacken 400 g Tomaten enthäuten, entkernen, hacken 50 g Paprikaschoten entkernen und hacken 25 g Petersilie fein hacken evtl 2 Eßl. Pfefferminze fein hacken

Alle Zutaten unter den Bulgur rühren und mit einer Gabel gründlich und vorsichtig vermengen, kräftig würzen mit Salz, ½ Tl. scharfem Paprikapulver, 2 Esslöffel Zitronensaft.

Zum Schluß 3 Esslöffel Olivenöl unterrühren. Eine Servierplatte mit Wein- oder Salatblättern auslegen und den Bulgursalat darauf anrichten

Salat aus Buchweizen-Bulgur

250 g Buchweizen-Bulgur, je ½ roter und gelber Paprika, 1 kleine Zucchini, 2 Tomaten, ½ Zwiebel, Obstessig, Kräutersalz, Olivenöl, ca. 150 g Schafskäse.

Buchweizen-Bulgur nach Grundrezept mit ½ TL Salz zubereiten und abkühlen lassen. Paprika und Zucchini in Streifen schneiden. Tomaten und Zwiebeln würfeln. Mit Obstessig, Kräutersalz und Olivenöl abschmecken und etwas durchziehen lassen.

Süßzer Bulgur

200 g Bulgur (ca. 50 g pro Person), Apfelsaft, ca. 150 g Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, o.ä.), 50 g gehackte Mandeln, frische Früchte der Saison.

Bulgur und Trockenfrüchte in Apfelsaft-Wasser-Gemisch (50:50) - zuzüglich ca. 50 ml Flüssigkeit für die Trockenfrüchte - aufkochen und ausquellen lassen. Gehackte Mandeln und frische Früchte der Saison unterheben.

Dazu passt Zitronenjoghurt aus 500 ml Naturjoghurt, 1 Zitrone, gesüßt mit Ahornsirup.