

Stephan Hentschel

Geschmolzene Tomaten mit Bulgur-Linsen-Kugeln

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: mittel | Vegetarisch, Pflanzliche Küche

Mittwoch, 8. Mai 2024

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Tomaten:

40 g	Pistazien
1	Knoblauchzehe
600 g	Kirschtomaten
1 Bund	Basilikum
1	Bio-Zitrone
6 EL	Olivenöl
20 ml	heller Balsamico
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Kugeln:

200 g	rote Linsen
200 g	Bulgur
800 ml	Wasser
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
20 ml	Olivenöl
2 EL	Harissa (scharfe Gewürzpaste aus Tunesien; z. B. erhältlich im orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 EL	Kreuzkümmel
etwas	Salz



Zubereitung:

1. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen und grob hacken.
2. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren.
4. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.
6. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben sachte darin anschwitzen, sie sollen nicht braun werden.
7. Kirschtomaten und Balsamico zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Bei milder Hitze sehr, sehr langsam ca. 15-20 Minuten die Tomaten schmelzen. Sie sollen allerdings nicht zur Sauce verkochen.
8. In der Zwischenzeit für die Kugeln die roten Linsen in ein Sieb geben und abspülen.
9. Dann die Linsen mit dem Bulgur in einen Topf geben, das Wasser angießen, aufkochen und dann bei geringer Hitze köcheln lassen, bis alles gar ist. Anschließend das Wasser abgießen.
10. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
11. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Harissa, Bulgur und die Linsen dazugeben. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.
12. Aus der etwas abgekühlten Masse Kugeln formen.
13. Die geschmolzenen Tomaten mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte vom gezupften Basilikum untermischen.
14. Die geschmolzenen Tomaten in tiefen Tellern anrichten, darauf die Bulgur-Linsen-Kugeln setzen. Mit Zitronenabrieb bestreuen, restlichen gezupften Basilikum, gehackte Pistazien, etwas Pfeffer und übriges Olivenöl darüber verteilen und alles servieren.

Pro Portion: 670 kcal/ 2810 kJ, 64 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 64 g Fett