

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 23.06.2020

Bulgursalat mit Burrata und Tomatensalsa

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Salat

400 ml Wasser 0,25 TL Currypulver
0,25 TL Kardamom, gemahlen
1 Prise Kreuzkümmel (Cumin)
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 TL Sesamöl
200 g Bulgur (grobe Weizengrütze)
2 Bio-Limetten
1 TL Zucker, braun
3 EL Olivenöl
2 EL Traubenkernöl
150 g Sauerkirschen, frisch; z. B. Schattenmorellen
1 Bund Koriander (oder Petersilie)

Für die Tomatensalsa

300 g Tomaten
1 TL Zucker, braun
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Prise Chilipulver

Außerdem:

250 g Spargel, wild oder grüner Spargel
400 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
300 g Burrata (ital. Weichkäse) oder Mozzarella

Zubereitung:

1. **Für den Salat** 400 ml Wasser in einen Topf geben. Currypulver, Kardamom, Kreuzkümmel, etwas Salz, Pfeffer und Sesamöl zugeben. Alles aufkochen.
2. Bulgur in ein Sieb geben, mit warmem Wasser waschen und abtropfen lassen. Dann in den Würzsud einstreuen, wieder aufkochen und etwa 3–4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
3. Bulgur abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. 1 Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben. Beide Limetten auspressen.
4. Aus Limettensaft und -schale, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, Oliven- und Traubenkernöl ein Dressing rühren. Den Bulgur damit beträufeln, durchmischen, dabei auflockern und auskühlen lassen.
5. **Für die Salsa** die Tomaten putzen und nach Belieben entkernen. Tomaten in feine Würfel schneiden und mit Zucker in einem Schälchen mischen. Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
6. Den wilden Spargel und Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen. Brokkoli in feine Röschen teilen, die dickeren Stiele schälen und würfeln.



7. Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Brokkoli darin unter Wenden bissfest braten. Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig unter den Bulgursalat mischen.
8. Übriges Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den wilden Spargel darin unter Wenden ebenfalls kurz knackig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Währenddessen die Kirschen waschen, entstielen, trockenreiben und entsteinen. Kirschen nach Belieben halbieren. Koriander verlesen, abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
10. Bulgursalat nochmals mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Limettensaft abschmecken. Koriander und Kirschen vorsichtig untermischen.
11. Bulgursalat auf Teller verteilen. Burrata abtropfen lassen, zerpupfen und darauf anrichten. Den Spargel anlegen, die Salsa überträufeln und den Salat servieren.