

## Tomaten mit Bulgur

(für 4 Pers)

- 1 kg Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 200 g Bulgur
- 300 ml kräftige Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- 1 Bund frische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Peterli, Schnittlauch, Thymian
- 2 Eier
- 3 EL Crème fraiche
- 50 g Sojasprossen
- 1-2 EL Zitronensaft

Tomaten waschen, quer halbieren und mit einem Löffel aushölen, das Innere salzen. 100 g Fruchtfleisch würfeln und beiseite stellen. Rest im Mixer fein pürieren.

Zwiebel schälen, würfeln und im Öl glasig braten. Bulgur unter Rühren etwa 3 min kräftig mitrösten. Tomatenpüree und die Brühe angießen, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze etwa 15 min ausquellen lassen.

Kräuter fein hacken. Eier trennen. Eigelbe, Crème fraiche, Kräuter, Sprossen und die Tomatenwürfel unter den Bulgur rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200° vorheizen. Eine Gratinform einfetten, Tomatenhälften hineinsetzen. Eiweisse sehr steif schlagen, unter die Bulgurmasse heben und in die Tomaten füllen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 20 min backen.

## Gratinierte Pilz-Brot-Klösschen

(für 3 Pers.)

300 g Champignons  
1 Knoblauchzehe  
1 / 2 Bund frischer Thymian  
1 Ei  
1 Eigelb  
100 g altbackenes Vollkornbrot, frisch gerieben  
30 g Parmesan  
Salz  
weisser Pfeffer  
Muskatnuss  
2 dünne Stangen Lauch  
100 g Crème fraiche  
2 EL Zitronensaft  
100 g Roquefort  
1 Bund Schnittlauch

Pilze putzen und sehr klein würfeln. Knoblauch durch die Presse drücken. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen streifen.

Die Pilze mit Knoblauch, Thymian, Ei und Eigelb, Brot und Käse verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse etwa walnussgrosse Bällchen formen.

Den Lauch putzen, gründlich waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Lauch mit Crème fraiche und Zitronensaft in einer Auflaufform mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilzklösschen darauf legen.

Den Roquefort in feine Scheiben schneiden und auf den Klösschen verteilen. Die Form in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220° (Umluft 200°) schalten und die Klösschen in etwa 30 min schön bräunen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Klösschen damit bestreut servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

## Rote Linsen mit frischem Koriander

(für 4 Pers)

175 g rote Linsen (Masoor Dal)  
1 / 2 TL frischer Ingwer  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
2 EL Ghee oder Butterschmalz  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
1 TL Koriander, gemahlen  
1 kleine Prise Asafötida (etwa 1 / 8 TL)  
1 / 4 TL Chili, gemahlen  
2 EL frisch gehacktes Koriandergrün

Die roten Linsen mit 5 dl Wasser in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen, fein reiben oder sehr fein hacken und zusammen mit dem Kurkuma und Salz zu den Linsen geben. Die Linsen bei mittlerer Hitze etwa 10 min zugedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Den Topf dann vom Herd nehmen.

Ghee oder Butterschmalz in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Asafötida und Chilipulver dazugeben und etwa 1 min unter ständigem Rühren anbraten, bis die Gewürze aromatisch duften. Das Ganze zu den Linsen geben und gut untermischen. Mit Koriandergrün bestreuen und gleich servieren.

Tips:

- Chana Dal (gespaltene Kichererbsen) und Masoor Dal (rote Linsen) sind wesentlich schneller gar als die ungeschälten Sorten.
- Statt Koriandergrün Peterli nehmen.
- Asafötida weglassen

## Kichererbsen mit Kokosnuss

(4 Pers.)

200 g geschälte und halbierte Kichererbsen (Chana Dal)  
2 frische Chilischoten  
2 EL Ghee  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
Salz  
1 / 2 TL Zucker  
80 g Kokosraspeln

Die Kichererbsen mit 5 dl Wasser in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Dann bei schwacher Hitze in etwa 25 min weich kochen.

Die Chilischoten waschen, die Stiele entfernen, die Schoten aber ganz lassen. In einem anderen Topf Ghee bei mittlerer Hitze erwärmen. Kreuzkümmelsamen, Lorbeerblätter, Chilischoten, Kurkuma, Paprikapulver, Salz, Zucker und Kokosraspeln dazugeben und alles unter ständigem Rühren etwa 3 min anrösten, bis die Gewürze aromatisch duften. Die Gewürzmischung zu den garen Kichererbsen geben und gut unterrühren.