

Kräuter-Bulgur, Rahm-Champignons im Gemüse-Spaghetti-Nest

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

150 g feinkörniger Bulgur
300 ml Gemüsefond
1 Bund Thymian

1 kleine Limette
1 TL Curcuma
1 Bund glatte Petersilie

50 g Butter
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer

Für die Champignons:

250 g weiße Champignons
2 Schalotten
Salz

250 g braune Champignons
1 Zitrone
Pfeffer

2 Knoblauchzehen
250 g Crème-fraîche

Für das „Gemüse-Spaghetti“-Nest:

1 Rettich
1 rote Paprika
50 ml Kürbiskernöl
Salz

3 große Karotten
1 rote Chili
100 g Parmesan
Pfeffer

1 Zucchini
50 g Butter
1 Bund . glatte Petersilie

Für den Bulgur 2/3 des Gemüsefonds in einen hohen Topf geben, erhitzen und kurz aufkochen lassen. Von der Herdplatte nehmen, den Bulgur dazugeben und ca. 7 Minuten quellen lassen. Im Haarsieb abgießen und mit der Butter zurück in den Topf geben.

Petersilie, Thymian und Rosmarin waschen, mit Küchenpapier abtupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Mit einem Spritzer des Limettensaftes, dem Curcuma und etwas Salz und Pfeffer den Bulgur abschmecken.

Für die Champignons die Pilze waschen, den Stängel abtrennen und die Champignons vierteln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Eine Pfanne auf dem Herd vorheizen und die Champignons, Schalotten und den Knoblauch bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Ein paar Spritzer des Zitronensaftes mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche miteinander in einer separaten Schüssel vermengen. 1/3 von dieser Masse unter die Pilze rühren.

Für das „Gemüse-Spaghetti“-Nest Rettich und Karotten schälen, Zucchini und Paprika waschen und Rettich, Karotten und Zucchini mit dem Julienne-Schneider in feine Julienne- Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Eine große Pfanne mit Butter und Kürbiskern-Öl erhitzen, den Zucker kurz darin karamellisieren lassen und die Gemüwestreifen fix darin andünsten. Die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Chilischote heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons mit Kräuter-Bulgur im „Gemüse-Spaghetti“-Nest auf einem Teller anrichten, mit Parmesan-Spänen garnieren und servieren.

Ute Lange-Ensmann am 06. April 2016