

Bulgur-Bällchen mit Tofu-Walnuss-Zimt-Füllung

Für zwei Personen

Für die Bulgur-Bällchen:

100 g feiner Bulgur	1 Ei	$\frac{1}{4}$ EL Tomatenmark
$\frac{1}{4}$ EL mildes Paprikamark	18 g Hartweizengrieß	17-18 g Weizenmehl, 405
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

100 g Tofu	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Walnüsse	2 EL Agavendicksaft	3 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Fertigstellung:

Öl

Für den Dip:

300 g Cranberrys	1 Orange, davon Saft	80 g Granatapfelkerne
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	600 g Frischkäse	100 g scharfe Jalapeño-Scheiben
40 g Zucker	Pfeffer	

Für den Grünkohlsalat:

200 g Grünkohl	30 g Granatapfelkerne	75 g Apfel
$\frac{1}{2}$ Orange, davon Saft	10 g Kürbiskerne	1 EL Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig	1 $\frac{1}{2}$ EL Leinöl	Salz, Pfeffer

Für die Bulgur-Bällchen:

Das Öl zum Frittieren in einem Topf auf 180 Grad erhitzen.

Bulgur mit etwa 125 ml kochendem Wasser übergießen, alles vermengen und kurz quellen lassen. Paprikamark, Tomatenmark, Ei und die Hälfte des Hartweizengrieß und des Mehls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für 5-10 Minuten kräftig kneten, bis ein feuchter, körniger Teig entsteht, der sich formen lässt, ohne zu brechen. Dabei nach und nach den restlichen Hartweizengrieß, Mehl und 100 ml Wasser einarbeiten.

Für die Füllung:

Tofu in eine Pfanne zerbröseln und in Öl scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, dazu geben und kurz mitbraten.

Walnüsse klein hacken und mit in die Pfanne geben. Mit Paprikapulver und Zimt würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Agavendicksaft zugeben. Petersilie fein hacken und unter die Masse heben.

Für die Fertigstellung:

Zum Formen der Bulgur-Bällchen eine kleine Schüssel mit Wasser füllen.

Damit wird immer wieder die Hand, die die Bällchen formt, befeuchtet, damit der Teig nicht kleben bleibt. Nun ein Stück vom Teig abstechen, das ca. so groß ist wie 1-2 Walnüsse. Daraus einen länglichen Kegel formen. Zeigefinger anfeuchten und an einer der Spitzen mittig ein Loch in den Kegel bohren. Dieses Loch wird dann immer weiter gedehnt. Mit dem Zeigefinger den Teig vorsichtig öffnen, während der Teig in der Handfläche der anderen Hand gedreht wird. Dabei die Handfläche immer wieder anfeuchten und darauf achten, dass der Teig gleichmäßig dünn ausgehöhlt wird ohne zu brechen. Ist der Teig weit genug ausgehöhlt und intakt, kommen 1-2 TL der Füllung hinein. Die offene Seite vorsichtig verschließen und das Bulgur-Bällchen an den Enden spitz zudrücken, so dass etwa die Form einer Zitrone entsteht. Die bereits fertigen Bällchen unbedingt unter Frischhaltefolie lagern, damit sie nicht austrocknen.

Ein Bällchen nach dem anderen in das heiße Öl geben und mit viel Wenden und Bewegen goldbraun ausbacken. Dann auf Küchenpapier entfetten.

Für den Dip:

Orange halbieren und auspressen. Cranberrys, 100 ml Orangensaft, 80 ml Wasser und Zucker in einem Topf 15 Minuten einkochen.

Granatapfelkerne zugeben und unterrühren.

Frischkäse auf einen Servierteller geben und glattstreichen. Cranberrys darauf geben und gut verteilen. Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden und zusammen mit den Jalapeños gleichmäßig auf der Cranberry-Schicht verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Für den Grünkohlsalat:

Grünkohlblätter waschen und jeweils von der großen Mittelrippe zupfen.

Bei stärkeren Blättern die Mittelrippe am besten mit einem Messer herausschneiden. In einem großen Topf 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Orange halbieren und auspressen. Orangensaft mit Essig und Honig verrühren. Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und in Würfel schneiden. Kürbiskerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Grünkohl, Apfelwürfel, Granatapfelkerne, Kürbiskerne und Dressing in einer Salatschüssel vermengen.

Eda Block am 18. Dezember 2023