

# Zucchini-Ringe mit Bulgur-Hack-Füllung, Joghurt-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Zucchini-Ringe:**

200 g Rinderhackfleisch	100 g feiner Bulgur	1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini	$\frac{1}{2}$ Speisezwiebel	$\frac{1}{2}$ Spitzpaprika
1 TL Paprikamark	1 TL Tomatenmark	3 Zweige Liebstöckel
2 Zweige Petersilie	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Majoran	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Zimt
1 TL Pfeffer	1 TL Salz	

**Für die Joghurtsauce:**

400 g Naturjoghurt, 3,5%	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Speisezwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Chili-Walnüsse:**

30 g Walnüsse	1,5 TL Honig	1 TL scharfes Chilipulver
Butter		

**Für den Salat:**

$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Minze
1 Prise getrock. Minze	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 EL Olivenöl		

**Für die Zucchini-Ringe:** Den Bulgur in 100 ml heißem Wasser quellen lassen. Zucchini waschen und in zwei Finger breite Scheiben schneiden. Zucchini-Inneres kreisrund herausstechen, sodass Ringe daraus entstehen. Zucchini-Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und für Joghurtsauce später verwenden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und feinwürfeln. Den gequollenen Bulgur und die Paprikawürfel mit Hack vermengen. Zwiebel abziehen und würfeln. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit Zwiebel zur Hackmasse geben.

Paprikapulver, Majoran, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer und Salz sowie Paprika- und Tomatenmark hinzufügen. Hack-Bulgurmasse gut kneten und Zucchini-Ringe damit füllen. Ringe in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

**Für die Joghurtsauce:** Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zum Joghurt geben. Etwas davon zum Anrichten beiseitelegen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit den kleingeschnittenen Zucchiniwürfeln aus den Ringen zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Danach zur Joghurtsauce geben und vermischen.

**Für die Chili-Walnüsse:** Butter in einer kleinen Pfanne zum Schmelzen bringen. Walnüsse grob hacken. Chilipulver und Walnüsse mit in die Pfanne geben. So lange in der Pfanne schwenken bis sich das Öl rot färbt. Für die süßliche Note Honig hinzufügen und rühren bis es sich ganz aufgelöst hat.

**Für den Salat:** Gurke und Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit Gurke, Tomaten, Zwiebel und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer, getrockneter Minze und Olivenöl abschmecken. Frische Minze abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit Zitronenzesten darüber geben.

Eda Block am 31. Oktober 2022