

Pochierte Bulgur-Praline mit Hackfleisch, Spargel-Salat

Für zwei Personen

Für die Bulgurmasse:

110 g Köftelik-Bulgur	1 Ei, S	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Paprikamark	30 g Hartweizengrieß	1 EL Mehl
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Füllung:

125 g Halal-Rinderhackfleisch	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	12 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark	15 g Walnüsse
3-4 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ TL Pul Biber	Salz
Pfeffer		

Für die Fertigstellung:

Gemüsefond

Für den Spargelsalat:

8 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ TL Weißweinessig
$\frac{1}{4}$ TL Honig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Joghurt:

100 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Olivenöl
Minze, Salz		

Für die Bulgurmasse: Den Bulgur, Tomatenmark, Paprikamark, Hartweizengrieß, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz mit 75 ml heißem Wasser oder Gemüsefond mischen. 10 Minuten quellen lassen. Ei einarbeiten und 5 Minuten kräftig kneten, bis die Masse elastisch und formbar ist; evt. etwas Mehl einarbeiten.

Für die Füllung: Walnüsse fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Zwiebel in Butter und Olivenöl glasig anschwitzen. Halal-Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Tomatenmark, Pul Biber, Walnüsse, Petersilie, Salz und Pfeffer einarbeiten. Füllung flach ausbreiten und abkühlen lassen.

Für die Fertigstellung: Aus der Bulgurmasse vier Portionen formen. Mit feuchten Händen öffnen, mit je 1 EL Hackfleischmasse füllen und sorgfältig schließen. Die Oberfläche muss glatt sein, damit nichts aufplatzt.

Gemüsefond oder Wasser auf 85-90 °C erhitzen. Es darf nicht sprudelnd kochen. Köfte 8-10 Minuten darin pochieren, bis sie stabil gegart sind.

Die Hände beim Formen der Bulgurmasse immer leicht anfeuchten. So wird die Hülle dünn, glatt und reißt nicht.

Für den Spargelsalat: Spargel putzen, bissfest blanchieren, kalt abschrecken und mit Zitronensaft, Essig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Für den Joghurt: Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit dem Joghurt vermengen. Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 31. Juli 2026