

Hier und heute



Bulgur mit Pilzen und Schafskäse

Der ausgiebige Regen in diesem Jahr war insbesondere für die Pilze gut. Sie sprießen reichlich. Pilzwirtin Sabine Hörnicke hat ein leckeres Rezept für ein Pilzgericht, das leicht nachzumachen ist: Bulgur mit gemischten Pilzen und Schafskäse.

Rezept

Bulgur mit Pilzen und Schafskäse

Zutaten

- 150 g Bulgur
- 4 EL Olivenöl und etwas zum Beträufeln
- 1 große Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 500 g gemischte Pilze, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Thymianblätter
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 10 g Dill, grob gehackt
- 60 g Feta (Schafskäse), in Stücke gebröckelt
- evtl. 1 Teelöffel Chiliflocken
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Bulgur in heißem Wasser quellen lassen.

Zwiebel mit zwei Esslöffeln Öl anrösten, bis sie goldbraun sind, einen halben Teelöffel Kreuzkümmelsamen dazugeben und noch eine Minute braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwei Esslöffel Olivenöl bei hoher Temperatur erhitzen. Pilze und einen halben Teelöffel Salz dazu geben, 6 bis 7 Minuten braten, bis die Pilze weich sind und Farbe angenommen haben, immer wieder umrühren.

Mit einem halben Teelöffel Kreuzkümmelsamen und dem Thymian bestreuen, noch eine Minute unter Rühren braten.

Balsamico-Essig hinzufügen und circa 30 Sekunden verdampfen lassen.

Bulgur, Zwiebeln, Dill, Feta und Chili unterrühren und vor dem Anrichten nochmal kurz erwärmen.

Auf Tellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Dill bestreuen.