

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Oktober 2024** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Zakarya Mandwo**

**Bulgur mit Linsen und Zwiebeln, Joghurt-Dip und Fattoush**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Bulgur mit Linsen:**

250 g grober Bulgur  
 125 g braune Linsen  
 1 große Zwiebel  
 5 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Sonnenblumenöl, zum Braten  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen mit Kreuzkümmel für einige Minuten darin kochen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und den Bulgur kurz anbraten. Linsen mit dem Wasser hinzufügen und eventuell noch etwas Wasser dazugeben. 10-15 Minuten kochen, bis der Bulgur weich ist. Mit Salz würzen.

Zwiebel abziehen und in feine, halbe Ringe schneiden. Olivenöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel knusprig braten. Die Zwiebelringe auf dem Bulgur anrichten.

**Für den Joghurt-Dip:**

1 kleine Gurke  
 250 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett  
 1 Zitrone, Saft  
 1 Knoblauchzehe  
 2-4 Zweige Minze  
 Salz, aus der Mühle

Gurke fein reiben. Knoblauch abziehen und hacken. Gurke und Knoblauch zum Joghurt geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

**Für das Fattoush:**

2 arabische Brote  
 2 Köpfe Romanasalat  
 1 Gurke  
 3 Tomaten  
 1 Granatapfel  
 1 Zitrone, Saft  
 2-3 TL Granatapfelsirup  
 1 Bund Petersilie  
 1 Bund Minze  
 1-2 TL Sumach  
 3-4 EL Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle

Das Gemüse waschen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brot in kleine Stücke schneiden und im Öl frittieren, bis es knusprig ist.

Aus Zitronensaft, Granatapfelsirup, Sumach und Salz ein Dressing anrühren und mit dem Salat und den Kräutern vermengen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und zusammen mit dem Brot als Topping auf dem Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.