

DAS REZEP

Vegetarisches auf orientalische Art



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin des Adipositas-Zentrums NRW an der Augusta-Krankenanstalt Bochum. Sie gibt Lesern seit vielen Jahren Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Die orientalische Küche bietet ganz neue Geschmackserlebnisse. Die Zutaten und Gewürze können in türkischen Lebensmittelmärkten oder in der Spezialitätenabteilung von gut sortierten Supermärkten eingekauft werden.

Ein Grundnahrungsmittel des Orients ist Bulgur – vorgegarte und geschrotete Weizenkörner. Durch das Vorgaren sind diese in wenigen Minuten zubereitet. Bulgur ist vielseitig einsetzbar: als Beilage, zum Füllen von Gemüse, in Salaten oder bunten Gemüsegerichten. Durch die Verarbeitung des ganzen Weizenkorns ist er vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich.

Ein interessantes Gewürz ist das Ras el-Hanout: eine traditionelle Gewürzmischung Nordafrikas mit bis zu 20 Bestandteilen. Es würzt Getreide- und Fleischgerichte.

Bulgur-Chili, Zutaten für vier Personen

8 Frühlingszwiebeln
2 rote Chilischote (oder 1 TL Sambal Oelek)
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 Dose Pizzatomen
400 ml Gemüsebrühe
200 g Bulgur
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
Salz, Pfeffer
1-2 TL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
1 TL getrockneter Oregano
4 EL Joghurt

Zubereitung:

Das Weiße von den Frühlingszwiebeln fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die zerkleinerten Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch darin andünsten.

Pizzatomen und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Bulgur untermischen, vom Herd nehmen und zugeeckt 20 Minuten quellen lassen. Das Hellgrüne der Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. Mais und Kidneybohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln, Mais sowie die Bohnen unter den Bulgur mischen und bei milder Hitze erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout und Oregano würzen.

Auf jede Portion Bulgur-Chili einen Klecks Joghurt geben.