Pikante Bulgur-Bällchen auf Neuseeländer Spinat

Der in Bouillon gegarte Bulgur wird mit Tomatenpüree, Pul biber, dem türkischen, milden Paprika und Peperoncino gewürzt. Peperoncinos können auch bei gleicher Grösse sehr unterschiedlich scharf sein, daher sollten die beim Rüsten vorgekostet und je nach dem dosiert werden. Am besten dosiert man sie bei der Zugabe in den noch heissen Bulgur zurückhaltend und ergänzt sie bei Bedarf, sobald der Bulgur ausgekühlt ist. Mit etwas Mehl und Ei gebunden wird die Bulgurmasse zu Kugeln geformt, leicht paniert und in reichlich Öl ausgebacken.

Der Neuseeländer Spinat stammt, wie der Name verrät, von Neuseelands Küsten. Im 18. Jahrhundert gelangte er nach Europa. Er ähnelt zwar dem Spinat, ist aber nicht mit diesem verwandt, seine Blätter sind kleiner und robuster und schmecken etwas krautiger. Er kann gleich wie Spinat zubereitet werden, wobei auch die dünneren Teile der Stiele mitverwendet werden können.

Zutaten (2 Portionen)

160g	Bulgur
4,5dl	Gemüsebouillon
20g	Mehl (1 El)
1	Ei
1Tl	Tomatenpüree
1Tl	Pul biber
6-8cm	Peperoncino
	Paniermehl
	Rapsöl
	Olivenöl
160g	Neuseeländer Spinat
19g	Tafelbutter
1	Knoblauchzehe

5cl	Gemüsebouillon
20g	Sauerrahm
1/2Tl	Maizena express

Zubereitung

Gemüsebouillon aufkochen, den Bulgur zugeben und 10-12 Minuten köcheln lassen, bis die Bouillon fast ganz eingekocht ist.

Peproncino halbieren und die sehr scharfen Kerne entfernen, die Schote klein würfeln. Zusammen mit dem Tomatenpüree und Pul biber unter den Bulgur mischen. Zugedeckt auskühlen lassen, bis der Bulgur nur noch lauwarm ist. Mehl durch ein Sieb über den Bulgur streuen und vermischen, Ei aufschlagen und untermischen. Ev. noch etwas Peperoncino untermischen. Ein halbe Stunde ruhen lassen.

Etwas Peperoncino in Olivenöl einlegen.

Zum formen der Bällchen nimmt man eine Menge der Bulgurmasse auf eine Handfläche, drückt sie ganz leicht zusammen, lässt sie in die andere Hand fallen, drückt sie wieder leicht zusammen und wiederholt dies bis eine runde, kompakte Kugel entsteht.

Paniermehl auf einen Teller streuen und die Bällchen darin wälzen.

Spinat grob hacken, dabei die Stengel zu kurzen Stücken schneiden, die Blätter möglichst ganz belassen. Knoblauch fein hacken und in der Butter leicht andünsten. Spinat zugegeben und mitdünsten bis er etwas zusammenfällt. Bouillon und Sauerrahm dazu giessen, köcheln lassen bis der Spinat gar ist. Maizena einrühren, kurz aufkochen und bis zum Anrichten warmhalten.

Rapsöl gut 1cm hoch in eine kleine Bratpfanne giessen. Bis zum Rauchpunkt erhitzen Bulgur-Bällchen etappenweise darin frittieren bis sie rundum leicht braun sind. Aus der Pfanne nehmen und zum entfetten auf ein Haushaltpapier legen. Bei einer grösseren Menge, Bällchen im Ofen bei 60° warmhalten.

Spinat zu einem Spiegel anrichten, Bulgur-Bällchen darauf legen. Nach Belieben mit den eingelegten Peperoncino beträufeln.

Paniermehl
Chapelure · Pane grattugiato
KÖSK
DURU
İRİ PİLAVLİK
BULGUR
nahri
Vegetabil-E
TOMATENPÜREE