



ZUCCHINI-LINSEN-PUFFER AUF SELLERIE-TABOULÉ

LINSEN | COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 10 Personen)

500 g Müller's Mühle Rote Linsen
400 g Müller's Mühle Bulgur
100 g Schalotten (in kleinen Würfeln)
25 g Knoblauch (gehackt)
150 g Butterschmalz
1,7 Liter Gemüsebrühe
10 g rote Chilischoten (gehackt)
500 g Zucchini (geraspelt)
50 g Eigelb (flüssig)
80 g Haferflocken
20 g Blattpetersilie (gehackt)
Salz, Pfeffer, Muskat
300 g Staudensellerie (in kleinen Würfeln)
300 g Tomaten (in kleinen Würfeln)
100 g Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen)
10 g Minze (gehackt)
100 ml Zitronensaft

Produktempfehlungen



ROTE LINSEN



BULGUR

Zubereitungen

Schalotten und Knoblauch in 20 g Butterschmalz andünsten. 800 ml Gemüsebrühe angießen, Linsen und Chili zufügen, aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Evtl. etwas Brühe nachgießen. Linsenmischung, Zucchini, Eigelb, Haferflocken und Blattpetersilie vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in erhitztem Butterschmalz zu goldbraunen Puffern ausbacken. Bulgur kalt abspülen, mit restlicher Gemüsebrühe aufkochen, ca. 7 Minuten ohne Deckel auf kleiner Stufe köcheln und abkühlen lassen. Bulgur, Staudensellerie, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Minze mischen, mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Taboulé und Zucchini-Linsen-Puffer auf Teller anrichten und nach Wunsch mit einem Joghurt-Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten