

ZUCCHINI-LINSEN-PUFFER AUF SELLERIE-TABOULÉ

LINSEN | COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Rote Linsen
160 g Müller's Mühle Bulgur
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
60 g Butterschmalz
ca. 700 ml Gemüsebrühe
1/4 TL Chiliflocken
3 Tomaten
3 Stangen Staudensellerie
2 Frühlingszwiebeln
einige geschnittene Minzeblättchen
4 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Zucchini
1 Eigelb
30 g Haferflocken
1 EL gehackte Petersilie

Produktempfehlungen



ROTE LINSEN



BULGUR

Zubereitungen

Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch zerdrücken und beides in 1 TL Butterschmalz andünsten. 320 ml Gemüsebrühe angießen, Linsen und Chiliflocken zufügen, aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Linsenmischung pürieren (ggf. bis zu 40 ml Fond nachgießen). Bulgur kalt abspülen, in restlicher Gemüsebrühe aufkochen, ca. 7 Minuten auf kleiner Stufe ohne Deckel garen und abkühlen lassen. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, häuten, halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen. Staudensellerie waschen, putzen und mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit Minze, Bulgur, Tomaten und Staudensellerie mischen und mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini waschen, putzen, raspeln und mit Eigelb, Haferflocken und Petersilie unter die abgekühlte Linsenmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und in restlichem erhitztem Butterschmalz zu goldbraunen Puffer braten. Sellerie-Taboulé mit den Zucchini-Linsen-Puffern und nach Wunsch mit einem Joghurt-Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten