

Orientalischer Fruchtebulgur mit Kürbisschnitten

So, ausnahmsweise gibt's mal ein richtig kompliziertes Rezept ... 🎵🎵🎵🎵🎵

Dazu nehmen wir neben den üblichen Küchenutensilien wie eine vollständig ausgestattete 7 Sterne-Küche einen kleinen Hokkaidokürbis, oder einen halben Großen, oder ein Viertel von 2 Großen. Haben wir uns nach langem Ringen dazu entschlossen einen kleinen Kürbis zu malträtieren dann wird dieser mal halbiert, entkernt (ausser jemand steht auf diese K-Innereien; also ich nicht), dann werden die beiden Hälften wieder halbiert. Nach Adam Rieses Matheeinmaleins wären das jetzt 4 Teile. Diese vier Teile halbieren wir nochmals, und schon haben wir Taschenrechner sei Dank 8 Stück, was reichen sollte. Wenn wir nun allerdings einen halben großen Kürbis zerstückeln wird es schon etwas komplizierter. Denn da wird diese Hälfte halbiert, dann die halben Hälften wieder halbiert. Und dann die halbierten halben Hälften nochmals exakt in der Mitte durchsäbeln – was uns, man staune, wieder zu 8 Schnitten führt (hach, Mathe kann so toll sein). Nun zum Viertel von 2 großen Kürbissen ... naja, OK, lassen wir das mal sein ...

Also, diese 8 (in Worten acht) Schnitten geben wir in einen Topf, beträufeln alles mit etwas gutem Öl, etwas Salz und Pfeffer und etwas mehr als nur etwas Currypulver (zu deutsch: Gib Reichlich) – süßes oder scharfes, je nach eigenem Geschmacksbelieben. Alles zusammen wird nun schön untereinander vermengt, sodass den K.-Schnitten eine bräunlich klebrige Schicht anhaftet und lassen das Ganze etwas ruhen. Dafür darf der Backofen was tun – nämlich auf 200°C vorheizen (wer Fahrenheit lieber hat möge es sich selber umrechnen)

Ein scharf gewetztes Messer samt Schneidebrett dient als Kulisse für den nächsten Akt. Denn da passieren gleich ein paar Morde – eine Handvoll Datteln, 4-5 getrocknete Feigen (dürfen auch 4,5 sein), 2,3 Dörrpflaumen oder was sonst das fruchtige Herz so begehrt (Aprikosen, Mangos, oder was es sonst noch gibt; Affenknochen (mögen die Minions gerne) eignen sich nicht so) werden säuberlich zerstückelt und gewürfelt. Dann nicht vergessen alle Spuren restlos zu beseitigen.

Wir schnappen uns alsdann einen Topf und ein Sieb. Das Sieb muss bequem auf bzw. in dem Topf ruhen können und sein Bäuchlein hineinhängen. Nicht ganz so weit wie diese löchrige Wölbung des Siebes in den Topf reicht füllen wir flüssiges Nass (herkömmliches Wasser tut es auch) hinein (also in den Topf) und bringen dieses zum Kochen. In das Sieb selber füllen wir ca. eine Tasse Bulgur ein, geben die Früchte dazu und bedecken alles nochmal mit Bulgur – nochmals ne Tasse voll. Und wenn ich Tasse sage meine ich Tasse – und keinen 3 Liter Teepott, auch kein Espresso-Schälchen, kein Kaffee-Häferl, sondern eine stinknormale Tasse, Kapito? Gut! Geklärt! Deckel auf das gefüllte Sieb (der vom Topf nämlich) und dann den Fruchtebulgur im Wasserdampfe garen lassen – 45 Minuten! Wenn es ne dreiviertel Stunde wird auch OK. Hin und wieder schauen wir nach ob noch genug Wasser im Topfe ist – denn so rot glühende Metallteile machen sich nicht so schön in der Küche. Alle 600 Sekunden rühren wir mit einem Löffel (zum Essen, nicht zum Kaffeeschlabbern) den Bulgur um und heben das untere nach oben um eine exakt gleichmäßige Durchdünstung zu gewährleisten.

So, kocht nun das Wässerchen im Topfe nehmen wir die Kürbisschnitten, werfen diese gezielt in eine zart eingölte Auflaufform und schieben diese in den Ofen – und bis der Bulgur fertig ist – was immer noch 44 Minuten dauern wird, bleiben auch die Schnitten im Ofen. Hier kann nach geraumer Zeit die Hitze auf 180 Gräder reduziert werden – unser Beitrag zum Kohleausstieg.

Wer nun glaubt Pause zu haben um genüsslich eine Qualmen zu gehen, oder ne sinnlose Soap im TV zu beglotzen – Pustekuchen, nada. Eine Handvoll Nüsse – was das Herz so begehrt, das wären Erdnüsslein, Haselnüsschen, Mandeln, Macadamias, Paranüsse, usw. (oder ein Mix-Sammelsurium davon) werden mit einem äußerst scharfen Messer halbiert oder gedrittelt (was heißt in 3 Teile

zerteilen), vorsichtig und sanft in eine trockene Pfanne gebettet (unter trocken versteht sich weder Wasser noch Öl, sondern nur Luft) und dann auf kleiner Flamme vorsichtig geröstet. Zu große Hitze verwandelt die Küche in ein Kohlekraftwerk, was wir ja nicht wollen und bei zu schwacher Hitze stehen wir morgen noch da. Also alles schön sanft anbräunen und dann vom Herde nehmen. Und jetzt: Qualm oder Glotzezeit, oder joggen, schlafen, nixtun, Daumendrehen, egalwas, bis so circa exakt genau ungefähr 5 Minuten vor Garschluss (wer brav mitgerechnet hat weiß dass nun 40 Minuten vergangen sind) wird er Bulgur zart gewürzt – mit wenig Salz, etwas Pfeffer, etwas Garam Masala und einen Teelöffel Anissamen. Alles schön untermengen – wer's aushaltet mit den Fingern, alle anderen zart beseiteten Köche- und Innen nehmen doch besser ein löffeliges Rührinstrument, was in diesem Falle sehr zu empfehlen ist (ausser man/frau ist Indianer, die kennen ja bekanntlich kein Aua).

So, die Zeit ist rum – Kürbisteile und Bulgur auf einen Teller oder in eine Verzehrschüssel werfen , mit den gerösteten Nüssen (Hände hoch wer sie vergessen hat!) garnieren und bedecken und degustieren – wohl bekomms.

PS: Wer möchte darf dazu auch ein Sösschen nach freier Wahl nehmen. Hauptsache vegan wie der Rest auch! Mahlzeit!

PPS: Ich hab mir dazu ein Paprika-Feigen Relish gebastelt! Nämlich!

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.