

ORIENTALISCHE KICHERERBSEN BOWLS

(für 3-4 Schüsseln)

Bulgur:

400 ml Wasser
200 g Bulgur
1/2 TL Salz

Joghurt-Dip:

150 g Naturjoghurt
Je 1 Prise Salz und schwarzer Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackte Minze
1 TL Zitronensaft

Zum Servieren:

1/2 Gurke, in Stifte geschnitten
Gehackte Petersilie und Minze
90 g Feta, zerbröseln
Pitabrote, kurz getoastet
Zitronenscheiben

Orientalische Kichererbsen:

1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1/4 roter Paprika, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
240 g gekochte Kichererbsen (Dose)
1 TL edelsüßer Paprika
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
Je 1 Prise Cayennepfeffer und Zimt
1/2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/3 TL Salz
1 EL Tomatenmark
400 g gewürfelte Tomaten samt Saft (Dose)

Anmerkung: Für eine vereinfachte Version, sämtliche Gewürze mit Salz, Pfeffer und einem gehäuften TL Garam Masala ersetzen.

ZUBEREITUNG:

Bulgur:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Bulgur einrühren und zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, durchrühren und zugedeckt beiseite stellen (es sollte gar kein oder nur mehr wenig Wasser im Topf sein).

Während der Bulgur kocht, Joghurt-Dip und Kichererbsen zubereiten.

Joghurt-Dip:

Alle Dip-Zutaten in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen gründlich verrühren und bis zur Verwendung kühl stellen.

Kichererbsen:

Zwiebel und Paprika rund 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Olivenöl anrösten. Knoblauch zugeben und eine weitere Minute mitrösten. Kichererbsen, Gewürze und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Stücker Tomaten einrühren und einige Minuten einkochen lassen, bis die Tomatensauce dickflüssig ist.

Eine Schüssel oder einen Suppenteller mit Bulgur, Kichererbsen, Joghurt-Dip, Gurkenstiften und Pitabrot füllen und mit Feta, gehackter Petersilie und Minze bestreuen. Mit einer Zitronenscheibe servieren. (Ursula Schersch)