# Bulgurfrikadellen mit Chinakohlsalat



Frikadelle mit Salat

Diesmal ein vegetarisches Gericht, das durch seine Zutaten einen nahöstlichen oder arabischen Touch hat. Die Frikadellen werden nicht mit Hackfleisch, sondern mit Bulgur zubereitet, das in seiner fein gemahlenen Version als Couscous bekannt ist. Merkwürdigerweise ist aber auch die Frikadellenmasse mit Bulgur ebenso wie eine Frikadellenmasse mit Hackfleisch meistens noch zu flüssig, um genügend zu binden und man stabile und feste Frikadellen daraus formen kann. Daher hilft man mit etwas Paniermehl nach. Beim Gewürz habe ich mich für zweierlei entschieden: Baharat und Ras el hanout. Die Frikadellenmasse ergibt etwa 12 Frikadellen, die eine hälfte wird mit Baharat, die andere mit Ras el hanout gewürzt. Baharat ist etwas schärfer, weil es auch Chili enthält, Ras el hanout dagegen runder, harmonischer. Aber merkwürdigerweise kann ich geschmacklich keinen Favoriten herausschmecken, beide Varianten schmecken nahöstlich/arabisch und gut. Und natürlich

kann man die Frikadellen, wie man es auch bei Frikadellen mit Hackfleisch kennt, am darauffolgenden Tag direkt aus dem Kühlschrank auch kalt aus der Hand essen.

**Zutaten für 2 Personen (etwa 12 Frikadellen):**

- 200 g Bulgur (etwa 10 gehäufte EL)
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 1 gehäufter TL Baharat
- 1 gehäufter TL Ras el hanout
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

**Zutaten für den Salat:**

- 240 g Chinakohl (etwa 8 Blätter)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Shao Xing (Reiswein)
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 50 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Bulgur hineingeben und zugedeckt im nur noch siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse schön glasig dünsten. In zwei Hälften teilen und in zwei

Schüsseln geben.

Bulgur durch ein Sieb geben, in zwei Hälften teilen, in die zwei Schüsseln geben und abkühlen lassen. Jeweils drei Eier und drei EL Paniermehl dazugeben. In die eine Schüssel Baharat, in die andere Ras el hanout geben. Beide Frikadellenmassen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann gut mit einem Kochlöffel vermengen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, von einer Frikadellenmasse mit einem Esslöffel etwa sechs Frikadellen formen und in das heiße Öl geben. Mit dem Löffel etwas in Form bringen und mit dem Pfannenwender etwas andrücken. Bei hoher Temperatur 1 Minute anbraten, dann auf mittlere Temperatur herunterschalten und die Frikadellen auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten schön kross und knusprig braten. Bei Bedarf noch etwa Öl hinzugeben. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Mit der anderen Frikadellenmasse das Gleiche durchführen. Die Frikadellen lassen sich – wie erwähnt – gut am darauffolgenden Tag kalt aus der Hand essen, oder man kann sie auch für später einfrieren.

Währenddessen Chinakohl in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Condimento, Reiswein, Zitronensaft und Senf in einer Schale gut verquirlen und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4–6 Frikadellen pro Person auf einem Teller anrichten – natürlich von jeder Gewürzrichtung 2–3 Stück –, Salatdressing auf den Chinakohl geben und vermischen und dazu servieren.