

Ⅴ

125 g grober Bulgur
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
500 g Schwarzkohl
(Palmkohl), in feine
Streifen geschnitten
1 TL gemahlener
Kreuzkümmel
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer

Schwarzkohl mit Bulgur

Die Bulgurherstellung ist eine Gemeinschaftsarbeit, die viele libanesische Familien und ganze Dörfer am Ende des Sommers zusammenbringt. Nach der Weizenernte gibt es oft Festessen mit speziellen, saisonalen Bulgurgerichten. Groben Bulgur verwendet man im Libanon traditionellerweise für Rezepte wie dieses, da seine Konsistenz gut zu kräftigem Gemüse wie Schwarzkohl (Palmkohl, italienisch *cavolo nero*) passt. Feiner Bulgur funktioniert aber auch – die Garzeit, die je nach Schrotung unterschiedlich ist, muss dann nach Packungsangabe angepasst werden.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten, plus 30 Minuten Einweichzeit
Garzeit: 5–10 Minuten
Für 3–4 Personen

Den Bulgur 30 Minuten, oder nach Packungsangabe, in heißem Wasser einweichen. Dann abgießen und beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten, aber nicht bräunen.

Die Schwarzkohlstreifen und den Kreuzkümmel zugeben und alles noch einige Minuten dünsten.

Den Bulgur unterheben und mit Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

