

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Ottolenghi; Simple, S. 176

\*\*\*

**Bemerkungen:** Bulgur weichköcheln.

**Zutaten** Für 4 Personen als Beilage oder für 2 Personen als Hauptgericht

150 g Bulgur  
4 EL Olivenöl, plus mehr zum Beträufeln  
1 große Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten (170g)  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
500 g gemischte Pilze, in 4-5 mm dünne Scheiben geschnitten (oder in Stücke gerupft)  
2 EL Thymianblätter  
2 EL Balsamico-Essig  
10 g Dill, grob gehackt, plus mehr zum Servieren  
60 g Feta, in 1-2cm große Stücke gebröckelt  
1 TL Isot Biber (oder ½ TL Chiliflocken)  
Salz und schwarzer Pfeffer

- Rezept:**
1. Den Bulgur waschen und in einer großen Schüssel mit ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise frisch gemahlenem Pfeffer würzen. 250 mL Wasser zum Kochen bringen und den Bulgur damit übergießen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie zudecken und den Bulgur 20 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist. Falls nötig, die Restflüssigkeit abtropfen lassen. Den Bulgur beiseitestellen.
  2. Inzwischen 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelringe darin 7—8 Minuten goldbraun anbraten, 1/2 TL Kreuzkümmelsamen zugeben und weitere 1-2 Minuten kräftig bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
  3. Weitere 2 EL Öl in der Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Pilze hineingeben, mit ½ TL Salz würzen und 6-7 Minuten braten, bis sie Farbe angenommen haben und weich sind. Regelmäßig umrühren. Mit dem restlichen Kreuzkümmel (½ TL) und Thymian bestreuen und 1 Minute unter Rühren weitergaren. Den Balsamico-Essig zugießen und 30 Sekunden verkochen lassen — er sollte fast restlos verdampfen. Bulgur, Zwiebelringe, Dill, Feta und Isot Biber unterrühren, alles noch einmal erwärmen.
  4. Den Bulgur und die Pilze auf einer großen Platte oder auf zwei Einzeltellern anrichten. Mit weiterem Dill bestreuen, mit Öl beträufeln und servieren.