Bulgur-Pilaw mit Lammfleisch

Bulgur kann wie ein Pilaw-Reis zu bereitet werden. Nach kurzem Andünsten mit Zwiebeln wird er mit etwas mehr als der anderthalbfachen Menge Flüssigkeit in einem zugedeckten Topf gegart. Dabei darf der Deckel nie abgenommen werden, damit die Flüssigkeit nicht verdampfen kann, sondern vom Bulgur aufgenommen wird. Mit weiteren Zutaten wird der Pilaw zu einem veritablen Eintopfgericht, Tomatenmark ist da eine gute Ergänzung, dazu Resten von einer geschmorten Lammschulter, inklusive Schmorgemüse. Damit wird der Bulgur-Pilaw zu einem einfachen, aber sehr leckeren Gericht.

Die Lammschulter ist nach diesem Rezept zubereitet, man kann auch anderes Fleisch verwenden, es muss aber bereits gegart sein. Die übriggebliebene Sauce von der Lammschulter passt natürlich ausgezeichnet zum Bulgur-Pilaw. Alternativ kann auch ein grosszügiger Klacks Joghurt dazugegeben werden. Mit Rahm angereichertes türkisches Joghurt wäre da ein guter Tipp.

Zutaten (2 Portionen)

120g	Bulgur grob
30g	Zwiebel
2Tl	Tomatenpüree
2dl	Wasser
140g	geschmorte Lammschulter
80g	Schmorgemüse mit Sauce
1/2Tl	Salz
20g	Sauerrahm
3El	Olivenöl
	Petersilie

Zubereitung

Lammschulter zu 1cm grossen Würfeln schneiden. Schmorgemüse absieben und ebenfalls würfeln. Zwiebel hacken.

Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Bulgur zugeben und mit dem Öl und den Zwiebeln gut vermischen. Tomatenpüree untermischen und ca. 2 Minuten dünsten. Wasser zugiessen, Lammfleisch und das Schmorgemüse zugeben, untermischen und salzen. Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten köchlen lassen. Dabei den Deckel nie abheben, damit der Dampf nicht entweichen kann. Kochplatte ausschalten, Pilaw mit einer Gabel auflockern und weitere 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Sauce vom Schmorgericht mit etwas Schmorgemüse aufkochen, Sauerrahm einrühren. Bis zum Anrichten warmhalten.

Anrichten:
Bulgur-Pilaw portionenweise in eine kleine, runde Schale geben, leicht festdrücken und auf heisse Teller stürzen. Mit Sauce umgiessen und mit grob gehackter Petersilie garnieren.