

Für den Boulgour

ca. 150 g [Boulgour](#)¹
 300 ml Gewürzfond aus
[Oscar-Gemüsefond](#), [Raz el Hanout](#)², Salz u. Pfeffer
 4 EL [Olivenöl](#)
 1 Zwiebel gehackt
 1 Zitrone, Schale extra
 Rosinen nach Gusto

Für den Kürbis

1 mittelgroßer Kürbis
 (Hokkaido/Muskat)
[Olivenöl](#)
 Meersalz
[Melange Noir](#)
[Sternanis](#)
 Frischer Thymian
[Saporoso](#)
 Minze, Petersilie,
 Schnittknoblauch, ...

Für den Dip:

Griechischer Joghurt
 Zitronensaft + restliche
 Zitronenschale
 Zucker
 Salz

Salat aus Boulgour und Kürbis

Für den Boulgour Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, den Gewürzfond zugießen und aufkochen.

Boulgour zugeben und ca. 10 min quellen lassen.

Rosinen und abgeriebene Schale einer halben Zitrone dazu geben und ein wenig auskühlen lassen.



Den Kürbis aushöhlen: Die Kerne entfernen, das Fleisch mit einem [Kugelausstecher](#) oder einem Teelöffel auskratzen und auf ein Backblech legen.

Kürbis mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Melange Noir würzen. Sternanis dazu geben. Ca. 15 min bei 160°C im Ofen schmoren. Den ausgehöhlten Kürbis 5 min mitschmoren und dann herausnehmen.

Beides auskühlen lassen. Das geschmorte Kürbisfleisch mit dem Boulgour mischen und mit Zitrone und Olivenöl abschmecken. Minze und Petersilie hacken und unterheben. Ggf. weitere Kräuter unterheben.

Den fertigen Salat im ausgehöhlten Kürbis anrichten und etwas Saporoso darüber geben.

Aus den angegebenen Zutaten einen Dip rühren, extra reichen.

[1] **Couscous und Boulgour von Viani:** Hartweizengrieß aus Frankreich, vorgegart und zu kleinen Kügelchen geformt. Als nordafrikanisches Nationalgericht Taboulé mit viel Petersilie und Limonen-Ölivenöl, ideal auch für Salate, Aufläufe oder Süßspeisen. Mit dem Raz el Hanout von Ingo Holland gewürzt, sind Couscous und Boulgour eine ideale Beilage zu Lamm etc.

[2] **Raz el Hanout von Ingo Holland:** Marokkanisches Couscous-Gewürz, zu Deutsch in etwa: "der Chef des Ladens", da jeder Lebensmittelhändler dort seine eigene Mischung hat. Es gibt unzählige verschiedene Mischungen mit ca. 6 bis zu über 30 verschiedenen Grundgewürzen. Verwendung: Cous-Cous, Taboulé, Lambraten, orientalische Fleischzubereitungen. Dose 80g