



# Feigen-Bulgur mit Champignons auf schwarzem Piemont-Reis

⌚ Preparation time: 45 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 45 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für zwei Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 große oder zwei kleine Knoblauchzehen
- 80 g Bulgur
- 80 g Piemontreis | ein duftender, dunkler Naturreis, der im Bioladen erhältlich ist, z.B. von der [Firma Davert\\*](#)
- 100 g Champignons
- 70 g Zucchini
- Zwei reife Feigen
- Eine viertel bis eine halbe rote Chilischote | ganz nach individuellem Schärfe-Empfinden
- 2 EL Kürbiskerne
- 250 ml Gemüsebrühe
- Ein Bund Rucolasalat | zwei Hände voll
- 2 Zweige frischen Thymian
- Meersalz
- Bunter Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken bzw. grob gemahlene Chili aus der Gewürzmühle
- 0,5 EL Garasm Masala | indische Gewürzmischung nach ayurvedischer Tradition
- 0,5 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Agavendicksaft
- Crèma Balsamico

**Tipp:** Um eine so schöne Timbale aus dunklem Reis und dem Bulgur zu erzeugen, benutze ich einen so genannten Dessert- bzw. "Speisenring", der mit einem zusätzlichen "Stempel" zum leichten Andrücken der Zutaten in der Form versehen ist. Aber natürlich kann man auch einfach eine Tasse, ein Glas oder eine andere Form nutzen und die Timbale auf den Teller "stürzen". Dann muss man sie allerdings in umgekehrter Reihenfolge befüllen! (\*Amazon Affiliate-Link)

## Zubereitung (ca. 45-50 Minuten)

1. Da der dunkle Piemont-Reis am längsten braucht, mit der Zubereitung des Reis beginnen. Insgesamt benötigt man für eine Menge von 80 g Piemont-Reis in etwa 450 bis max. 500 ml Wasser. Ich gebe den Reis aber nicht von vornherein in die gesamte Menge Wasser, sondern beginne mit 250 ml Wasser, das ich mit 1-2 TL Salz würze und schütte nach und nach Wasser hinzu, sobald die Flüssigkeit verdunstet ist. Der dunkle Piemontreis sollte etwa 30 Minuten bei fast geschlossenem Deckel geköchelt werden, bis er gar ist. Einfach probieren, bei Bedarf noch etwas ziehen lassen.
2. **Tipp:** Wenn der Reis in etwa 10 Minuten geköchelt hat, beginne ich mit der Vorbereitung der restlichen Zutaten für dieses Rezept, damit alles in etwa zeitgleich fertig wird. Dabei den Reis immer wieder mal umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
3. Zwiebel und eine große oder zwei kleine Knoblauchzehen schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Die Champignons mit etwas Küchenkrepp und/oder einer feinen Bürste von Schmutz befreien und in feine Scheiben schneiden. Ein Zucchinistück in hauchdünne Scheiben schneiden. Ein Stück Chilischote (ich nutze in etwa 1/4 ohne Kerngehäuse) ganz fein hacken.
4. Die Feigen waschen und die Stiele abschneiden. Die Feigen achteln. Zwei Achtel zur späteren Deko zur Seite stellen. Die restlichen Feigen-Stücke in Würfel schneiden.
5. 2 EL Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett oder nur mit wenigen Tropfen Öl ca. 3-4 Minuten anrösten. Dabei ab und zu schwenken/wenden. Da die Kürbiskerne gerne "aufspringen" und in der Pfanne "hüpfen", nutze ich ein Spritzgitter zur Abdeckung. Die gerösteten Pinienkerne bereit stellen.
6. Rucola verlesen, waschen und mit einem feuchten Tuch bedeckt bereit stellen. **Tipp:** Es ist unglaublich, wie lange Rucola im Kühlschrank frisch & knackig bleibt, wenn man den Salat in ein feuchtes Küchentuch einwickelt und dieses in das Gemüsefach des Kühlschranks legt. Wichtig ist, dass das Tuch immer ein wenig feucht bleibt. Der Salat bleibt bis zu einer Woche frisch!
7. 80 g Bulgur in einem feinen Sieb gründlich unter klarem Wasser abspülen. Anschließend den Bulgur in 250 ml Gemüsebrühe (auch Instantbrühe kann genutzt werden) aufkochen lassen und anschließend etwa 10 Minuten ganz leicht köcheln und zum Schluss noch etwas quellen lassen.
8. Während der Bulgur zieht: Zucchini-Scheiben in einer Pfanne mit etwas Öl und etwa einem Drittel der gehackten Knoblauchzehe anbraten. Zum Schluss

- mit Salz und buntem Pfeffer kräftig würzen. Die gebratenen Zucchini-scheiben vorhalten - eventuell im Ofen warm stellen.
9. Ebenso die Champignon-Scheiben in heißem Öl in einer Pfanne 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Blättchen von zwei Thymianzweigen würzen. Wer keinen frischen Thymian zur Hand hat, kann auch gerebelten/getrockneten Thymian verwenden, aber mit frischem Thymian wird es noch aromatischer. Auch die angebratenen Champignon-Scheiben warm bzw. vorerst zur Seite stellen.
  10. Nun den Bulgur weiter bearbeiten. Dafür zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchstückchen darin 2 Minuten anbraten. Den Bulgur hinzugeben und alles gut miteinander vermengen und insgesamt 2-3 Minuten braten, bis der Bulgur leicht angeröstet ist. Die Feigenstücke unterheben und alles mit den Chilliröllchen, Garam Masala, Kreuzkümmel/Kumin, grobem Chili aus der Gewürzmühle und einem EL Agavendicksaft würzen. Alles gut miteinander vermengen, nochmals 1-2 Minuten anrösten. Fertig.
  11. Es geht ans Anrichten: Den Speisenring in die Mitte eines großen Tellers geben (ich habe zwei Speisenringe und mache beide Portionen parallel. Sonst den Vorgang für die zweite Portion einfach wiederholen). Mit der Befüllung beim dunklen Piemont-Reis beginnen. Danach Zucchini-scheiben einschichten. Andrücken. Jetzt den Speisenring bis zum Rand mit dem Feigen-Bulgur füllen und alles nochmals gut andrücken. Den Speisenring entfernen und oben auf der Timbale kreisförmig die angebratenen Champignon-Scheiben aufschichten.
  12. Jeweils ein Stück Feige auf das Türmchen setzen. Rucola rund um die Timbale anordnen. Den Salatkranz mit etwas feinem Olivenöl beträufeln und mit Salz und gemahlenem Chili würzen. Die Timbale mit der Feige mit Crème Balsamico beträufeln und die angerösteten Kürbiskerne über die Timbale und den Salat verteilen. Alles nochmals mit etwas gemahlenem Chili toppen.