

Afelia me Pourgouri

Schweinefleisch mit Bulgur



Das zypriotische Schweinegulasch mit einer typischen Koriandergewürznote isst man gerne als Sonntagsessen.

Zubereitung

- 1 Das Schweinefleisch und die Speckscheibe in kleine Würfel schneiden (2 bis 3 cm).
- 2 Das Olivenöl anheizen und das Fleisch scharf anbraten. Dabei mehrmals wenden bis fast alle Flüssigkeit verdunstet und das Fleisch rundherum gut gebräunt ist.
- 3 Die frisch gestoßenen Koriandersamen beifügen und alles zusammen mit schnellen Bewegungen wenden und vermischen. Etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack dazugeben. Tipp: Lieber zunächst weniger salzen und pfeffern und dann am Ende nochmal abschmecken.
- 4 Die 400 ml Rotwein dazugeben, alles zusammen auf hoher Temperatur für 1-2 Minuten verrühren bis es kräftig kocht.
- 5 Den Topf zudecken, die Temperatur senken und mit geringer Hitze für 30 Minuten weiter köcheln lassen. Nach 15 Minuten kontrollieren, ob noch Flüssigkeit vorhanden ist und erneut wenden.
- 4 Nach Ablauf der Zeit das Fleisch erneut kontrollieren: Die Afelia sind fertig, wenn sie außen kross und innen weich sind, nach Wein und Koriander

Zutaten

4 Personen



Zubereitungszeit
1,5 Stunden

Zutaten fürs Fleisch (Afelia)

- 1 kg Schweinefleisch vom Nacken (ohne Knochen)
- 1 Scheibe Bauchspeck (nicht geräuchert, ca. 1 cm dick)
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Koriandersamen (frisch gestoßen)
- 400 ml trockener Rotwein
- 1 TL grobes Meersalz
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten fürs Bulgur (Pourgouri):

- 180 g grobes Bulgur
- 40 g Vermicelli Nudeln
- 600 ml Wasser
- 1 TL grobes Meersalz



Zypern: Afelia me Pourgouri – Schweinefleisch mit Bulgur

schmecken und noch ein bisschen Soße vorhanden ist.

5 Fleisch noch rund 30 Minuten ohne Hitze im Topf ziehen lassen und in der Zwischenzeit den Bulgur (Pourgouri) anrichten.

6 Das Wasser in einen Topf geben und mit etwas Salz zum Köcheln bringen.

7 Bulgur und Vermicelli dazu

geben, unterrühren und dann aufkochen lassen.

8 Wenn das Wasser wieder köchelt die Hitze ausschalten und bis zum Servieren ziehen lassen. Am Ende sollte das Pourgouri feucht und locker sein.

Dazu passt gut

...als Beilage: ein Kräutersalat mit Halloumi oder alternativ griechischem Feta.

...als Getränk: ein zypriotischer Wein, zum Beispiel einen Maratheftiko, einen Yiannoudi oder einen Shiraz-Lefkada.

Zypern

Als Teil der Osterweiterung der Europäischen Union im Jahr 2004, trat Zypern offiziell der EU bei. Wie die Geschichte des Landes ist auch die zyprische Küche durch die mediterrane Lage und die vielfältigen Einflüsse verschiedener Kulturen geprägt. Die griechische und die türkische Landesküche bilden dabei sicher die dominantesten Einflüsse, wobei sie auf Zypern durchaus ihre eigene Note verliehen bekommen. So teilt die zyprische Küche die Vorliebe fürs Grillen und Eintöpfe, für das Kochen mit Joghurt, Zitrone, Petersilie und Knoblauch, ist aber weniger scharf als die türkische und arabische Küche und verwendet eine größere Vielfalt an Gewürzen und Kräutern als die griechische Küche.

Die Köchin

Christina Schnorrenberg

Mein Geheimitipp damit's gelingt: Das Schweinefleisch muss ein bisschen fettig sein. Damit es richtig zypriotisch wird, kann man die Salatbeilage mit Sumach würzen. Sumach ist ein beliebtes Gewürz aus der orientalischen Küche und wird vor allem in der Türkei als Tischgewürz verwendet. Es schmeckt angenehm frisch, säuerlich und leicht fruchtig.



Kali Órexi!

Guten Appetit!