Bulgur-Gemüsebratlinge

Die vegetarischen Bulgur-Gemüsebratlinge sind eine gesunde Hauptspeise mit Dip und Salat oder eine hervorragende Beilage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 35 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Zutaten

100 g	Bulgur
250 ml	Gemüsebrühe
2 Stk.	Karotten
100 g	Knollensellerie
1 Stk.	Zucchini (kleine)
0.5 Stk.	Paprika
1 EL	frische Petersilie (klein gehackt)
0.5 TL	Paprikapulver geräuchert (edelsüß)
100 g	Paniermehl
2 EL	Mehl
1 Stk.	Ei
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die **Burlgur-Gemüsebratlinge** die Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur einrühren und bei niedriger Hitze zirka 15-20 quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Danach kurz abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Die Karotten, Knollensellerie und Zwiebel schälen, Zucchini und Paprika waschen und entkernen. Alles grob reiben und in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl zirka 7–8 Minuten rundum andünsten. Nun Bulgur, das gedünstete

Gemüse, Paniermehl und Mehl in einer Schüssel mischen. Anschließend Ei, gehackte Petersilie und Gewürze hinzufügen und gut vermengen. Falls die Masse zu klebrig ist, etwas mehr Paniermehl zugeben. Die Mischung abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

3. Mit feuchten Händen etwa 12 Bratlinge formen. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten je 3–4 Minuten goldbraun braten, bis sie außen schön knusprig sind. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp