Rezept

Buchweizen-Möhren-Taler mit Paprikasalat

Ein Rezept von Buchweizen-Möhren-Taler mit Paprikasalat, am 20.05.2025

Zutaten

200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Möhren
1	rote Paprika
2 EL	Limettensaft
	Pfeffer
2	Eier (M)
1 Handvoll	Feldsalat
80 g	Buchweizen-Bulgur
2	Schalotten
100 g	Joghurt (1,5% Fett)
	Salz
2 EL	Leinsamen
2 EL	Rapsöl
	Chilifäden

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 21 g F, 17 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Bulgur einrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Möhrenraspel unter den Bulgur mischen und 1-2 Min. weitergaren. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

2. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten- und die Paprikawürfel mit Joghurt und Limettensaft verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Leinsamen und die Eier unter den Bulgur rühren. Etwas Öl mit einem Pinsel in einer beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Für jeden Taler 1 gehäuften EL Bulgurmasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze pro Seite 2-3 Min. braten, zwischendurch vorsichtig wenden. Fertige Taler herausnehmen und warm halten. Insgesamt ca. 12 Taler backen, dabei immer wieder tropfenweise Öl in die Pfanne geben.

4. Den Feldsalat putzen, waschen, trocken schütteln und auf Teller verteilen. Den Paprikasalat daneben anrichten und mit den Chilifäden bestreuen. Die Buchweizen-Möhren-Taler dazu servieren.