

Rezept

Bulgur-Buletten mit Auberginen-Tomaten-Sugo

Ein Rezept von Bulgur-Buletten mit Auberginen-Tomaten-Sugo, am 11.12.2024

Zutaten

½ TL	Harissapaste (scharfe Würzpaste)		Pfeffer
	Salz	75 g	Bulgur
1	Möhre (ca. 75 g)	100 g	Petersilienwurzel
1	Ei (M)	2 EL	zarte Haferflocken
1 EL	Kichererbsenmehl	1	Aubergine (ca. 300 g)
1	rote Zwiebel	1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl	200 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
50 ml	Gemüsebrühe	1 TL	getrockneter Oregano
4 Stiele	Koriandergrün		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 26 g F, 16 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 100 ml Wasser mit Harissa, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer aufkochen. Bulgur einrühren und einmal aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen.
2. Inzwischen Möhre und Petersilienwurzel schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. Mit Ei, Haferflocken und Kichererbsenmehl zur Bulgurmasse geben und alles kräftig kneten, bis eine formbare Masse entstanden ist. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Die Aubergine putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, salzen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Auberginenwürfel trocken tupfen und darin ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Dann Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten, die Auberginen wieder dazugeben. Tomaten, Brühe und Oregano hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Aus der Bulgurmasse mit angefeuchteten Händen 6 Buletten formen und in einer großen beschichteten Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zum Servieren Buletten und Sugo auf Teller verteilen und mit Koriander bestreuen.