

Rezept

Bulgur-Frikadellen mit Minzejoghurt

Ein Rezept von Bulgur-Frikadellen mit Minzejoghurt, am 30.11.2023

Zutaten

250 g Bulgur	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	500 g Strauchtomaten
300 g Joghurt	1 Hand voll Minzeblätter
2 Eier (Größe M)	4-5 EL Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 14 g F, 16 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und durchpressen. Beides in 1 EL Öl glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Tomaten waschen und ohne Stielansätze in Scheiben schneiden. Joghurt salzen und pfeffern. Minze waschen, trockentupfen, hacken und untermischen.

3. Den Bulgur mit Eiern, Zwiebeln und Semmelbröseln verkneten, nochmals nachwürzen. Mit feuchten Händen 16 kleine flache Frikadellen formen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin portionsweise auf beiden Seiten in 5-6 Min. goldbraun braten. Mit Tomaten und Minzejoghurt anrichten.