Rezept

Bulgur-Pfannküchlein mit Tomaten-Dill-Salat

Ein Rezept von Bulgur-Pfannküchlein mit Tomaten-Dill-Salat, am 26.05.2025

Zutaten

Für den Salat:

- **3** große Tomaten
- **½ Bund** Dill
- **2 EL** Zitronensaft
- **1 TL** Granatapfelsirup
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- **2** Frühlingszwiebeln
- **½ TL** Sumach
- **2 EL** Olivenöl
- Salz
- **1 Stängel** Minze

Für die Pfannküchlein:

- **80 g** Bulgur (grob oder fein nach Geschmack)
- **40 g** Weizenmehl
- **100 ml** Milch
- **2** Eier (M)
- **1 Prise** Zucker
- Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und ohne grobe Stängel hacken. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Dill und Sumach in einer Schüssel mischen.

2. Zitronensaft, Olivenöl und Granatapfelsirup verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing unter den Salat mischen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und darüber verteilen.

3. Für die Pfannkuchen den Bulgur entweder nach Packungsanweisung zubereiten oder mit der doppelten Menge Wasser und 1 Msp. Salz aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 8 Min. zugedeckt köcheln lassen. Den Bulgur vom Herd nehmen und falls noch Flüssigkeit im Topf vorhanden ist, durch ein Sieb abgießen. Den Bulgur auskühlen lassen.

4. Den Backofen auf 100° (Umluft 90°) vorheizen. Eier mit 1 Prise Salz, Mehl, Zucker und Milch verquirlen. Den gegarten Bulgur untermischen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, 4 EL Bulgurteig hineingeben und mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, sodass Pfannküchlein von der Größe eines Handtellers entstehen. Die Pfannkuchen pro Seite ca. 2 Min. braten, herausnehmen und im Ofen warm halten. Den übrigen Teig ebenso verbrauchen und die Bulgurküchlein mit Salat servieren.