

Rezept

Bulgurbratlinge mit Gurkendip

Ein Rezept von Bulgurbratlinge mit Gurkendip, am 25.04.2024

Zutaten

1 Salatgurke	1 Bund Dill
1-2 Knoblauchzehen	250 g Magerquark
2-3 EL Milch	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Cayenepfeffer
1 rote Paprikaschote	1 Möhre
100 g Knollensellerie	1 rote Zwiebel
1 kleiner Zucchini	2 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	100 g Bulgur
50 g Maiskörner (aus der Dose)	2 Eier
3-4 EL Semmelbrösel	1-2 EL Mehl
50 g Butterschmalz zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und klein würfeln. Dill abbrausen und trocken schütteln, die Dillspitzen hacken. Knoblauch schälen und fein reiben, mit Quark und Milch glatt rühren. Gurke und Dill untermischen. Den Quark mit Zitronensaft, Salz und Cayenepfeffer kräftig würzen und kalt stellen.
2. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Möhre, Sellerie und Zwiebel schälen. Zucchini waschen und putzen. Gemüse und Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Gemüse darin ca. 6 Min. andünsten. Gemüse abkühlen lassen.
3. Die Brühe aufkochen. Bulgur darin offen bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. garen, bis die Brühe aufgesogen ist. Gegen Ende der Garzeit öfter umrühren. Den Bulgur abkühlen lassen. Den Mais abtropfen lassen.
4. Eier verquirlen, mit Bulgur, Mais, Semmelbröseln, Mehl und Gemüse vermischen. Die Masse mit Salz und 2 Prisen Cayenepfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 2 cm dicke Bratlinge formen. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Bratlinge darin auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Mit dem Gurkendip servieren.