

Rezept

Bulgurschnitten

Ein Rezept von Bulgurschnitten, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Bulgur	300 ml Gemüsebrühe
2 Spitzpaprika	3 Möhren
1 Glas Mais (ca. 280 g Abtropfgewicht)	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Frühlingszwiebeln	150 g alter Gouda
140 g Mehl	2 TL Backpulver
3 Eier (M)	190 ml Haferdrink (ersatzweise Kuhmilch)
50 ml Sonnenblumenöl	Salz
2 TL edelsüßes Paprikapulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 5 g F, 6 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen, ein tiefes Backblech mit Backpapier belegen. Den Bulgur mit der Brühe in einem Topf verrühren, aufkochen lassen und bei sehr kleiner Hitze 5 Min. quellen lassen. Anschließend den Bulgur abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und grob reiben. Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Käse fein reiben.
3. In einer großen Schüssel Mehl und Backpulver mischen. Eier, Haferdrink und Öl dazugeben und alles mit dem Schneebesen oder Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Paprikapulver würzen. Paprika, Möhren, Mais, Schnittlauch und Frühlingszwiebeln untermischen. Den Käse mit dem Bulgur unter den Teig mischen.
4. Die Masse auf dem Backblech verstreichen, dabei einen kleinen Abstand zu den Rändern lassen, und im Backofen (Mitte) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, 5 Min. ruhen lassen und in 20 Stücke schneiden.