

Rezept

Kürbis-Bulgur-Puffer

Ein Rezept von Kürbis-Bulgur-Puffer, am 29.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	6 EL Olivenöl
100 g Bulgur	150 ml Gemüsebrühe
500 g Hokkaidokürbis	½ Bund Petersilie
1 Ei	1 Eiweiß
50 g Mehl	1 EL Speisestärke
Salz	Pfeffer
3 EL Aceto balsamico	1 TL Senf
150 g Feldsalat	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Bulgur einrühren und kurz mitbraten. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. quellen lassen. Bulgur in eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Kürbis schälen, mit einem Esslöffel entkernen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Kürbis, Petersilie, Ei und Eiweiß, Mehl und Speisestärke zum Bulgur geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Jeweils 1 EL Teig in die Pfanne geben, flach drücken und auf jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun braten. Fertige Puffer im Ofen bei 100° warm halten.
4. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, Senf und übriges Olivenöl glatt rühren. Feldsalat gründlich waschen, trocken schleudern und verlesen. Feldsalat mit der Vinaigrette mischen und mit den Puffern auf Tellern anrichten.