

Rezept

Pikanter Bulgur-Joghurtschmarren

Ein Rezept von Pikanter Bulgur-Joghurtschmarren, am 25.04.2024

Zutaten

150 g Bulgur	Salz
150 g kleine Kirschtomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Basilikum	1 Kugel Mozzarella (125 g)
3 Eier (Größe M)	150 g Mehl
250 g Naturjoghurt	Öl zum Braten
guter Aceto balsamico zum Servieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Den Bulgur mit 250 ml kochendem Wasser und 1 TL Salz mischen, quellen lassen. Tomaten waschen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und nach Belieben grob schneiden. Den Mozzarella klein würfeln.
2. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit Mehl, Salz und Joghurt cremig rühren. Bulgur einrühren und den Eischnee unterheben. Lauch, Kirschtomaten, Basilikum und Mozzarella miteinander vermengen, salzen und pfeffern.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingießen und die Hälfte der Gemüsemischung darüber verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. goldbraun backen. Wenden, bei schwacher Hitze gut anbacken lassen, mit zwei Gabeln zerreißen und warm halten. Die zweite Portion genauso backen. Mit Aceto balsamico zur Selbstbedienung servieren.