

Bulgur Gemüse Laibchen



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 40 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Bulgur	375 g
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsefond	750 ml
Zwiebeln	1 Stk.
Speckwürfel	½ Pkg.
Paprika, rot	1 Stk.
Rohe Hühnereier - mittel	3 Stk.
Weizenmehl (universal)	6 Esslöffel
Salz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Fett	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen und den Bulgur einrühren. 3 min leicht köcheln lassen und anschließend vom Herd nehmen und weitere 15 min zugedeckt ziehen lassen, gelegentlich umrühren.

Zwiebel schälen, fein hacken und gemeinsam mit den Speckwürfeln und den Paprikawürfeln scharf anbraten. Würzen nach Geschmack (ev. auch mit Thymian und Rosmarin).

Den Bulgur und die Zwiebel-Speck Masse überkühlen lassen und dann alles mit den Eiern und dem Mehl mischen und noch einmal abschmecken.

Fett in einer Pfanne erhitzen und mit nassen Händen Laibchen aus der Masse formen. Diese in das heiÙe Fett setzen und auf jeder Seite goldbraun anbraten.

Dazu passt: Kartoffelpüree, Joghurt-Sauce, Salat

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2334-Bulgur-Gemuese-Laibchen.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at