

Bulgur-Bratlinge



Das brauchst du (für 12 Bratlinge oder 4 Portionen):

250 g Bulgur (in unserem Fall war das sogar Buchweizen-Bulgur)

1 große Zwiebel

1 Esslöffel Gemüsebrühe

4 Möhren

2 Eier

4 Esslöffel (Vollkorn)-Mehl

So machst du's richtig:

- 1.) Gib das Bulgur in einen Topf.
- 2.) Koche 250 ml Wasser in einem Wasserkocher auf.
- 3.) Schütte nun so viel Wasser auf das Bulgur, dass man es gut aufkochen kann.
- 4.) Gib die Gemüsebrühe dazu und lass das Bulgur nun 3 Minuten kochen.
- 5.) Nimm das Bulgur vom Herd und lass es 20 Minuten quellen.
- 6.) Schneide inzwischen die Zwiebel und die Möhren in kleine Würfelchen.
- 7.) Brate die Zwiebel und die Möhrchen in einer Pfanne mit etwas Öl oder Butterschmalz an.
- 8.) Gib das Ganze in den Topf mit dem Bulgur.
- 9.) Gib die Eier und das Mehl ebenfalls in das Bulgur und rühre mit einem Kochlöffel ordentlich durch.
- 10.) Forme mit nassen Händen nun 12 gleich große Bratlinge.
- 11.) Brate die Bratlinge in der Pfanne mit etwas Öl oder Butterschmalz goldbraun an.
- 12.) Wende die Bratlinge und brate die andere Seite ebenfalls goldbraun an.

Dazu passen Nudeln, Kartoffelpüree und eine dunkle Soße.