

# Bulgurlaibchen

(von Michael Konrad)

Bulgur wird aus Hartweizen hergestellt. Er ist vor allem in der Türkei sehr weit verbreitet und zählt dort als Hauptnahrungsmittel. Er kann, genauso wie Reis, mit verschiedenen Zutaten gekocht und zubereitet werden. Bulgur ist reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Vitamine E, Magnesium und Phosphor.

## Rezept:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 120 g Bulgur
- 0,5 Liter Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer, gemahlene Kümmel
- 1 Ei
- 20 g Vollkornbrösel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Öl zum Anbraten



## Für den Sauerrahmdip:

- 0,12 l Sauerrahm
- 4 EL Schnittlauch fein geschnitten
- Salz, Pfeffer
- Frisch gehackte Kräuter zum Garnieren

## Zubereitung:

Die Zwiebel kleinwürfelig hacken und in Olivenöl anschwitzen. Den Bulgur beifügen und mit Gemüsebouillon aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmelpulver würzen und etwa 12 Minuten kochen.

Bulgur mit Ei, Petersilie und Brösel vermengen. Aus der Masse ca. 9 Laibchen formen und in heißem Öl auf beiden Seiten anbraten.

Für den Dip alle Zutaten miteinander vermengen.