



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Zucchini Bulgur Bratlinge

Zutatenliste

100 g Bulgur
1 große Möhre
1 Zucchini
1 Zwiebel, rot
1 Ei
4 EL Weizenmehl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Öl zum Braten

Zubereitung

Den Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit die geschälte Möhre zusammen mit der geschälten Zucchini fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Bulgur abgießen und ausdampfen lassen. Die so vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Ei und dem Mehl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem Löffel eine kleine Teigmenge in die Pfanne geben. Den Teig etwas flach drücken und ca. 4 Minuten von jeder Seite braten.

Der Teig ergibt ca. 10 bis 12 Bratlinge.

Guten Appetit!