

Bulgur-Bällchen

Die Bulgur-Bällchen sind eine orientalische Rezept Idee. Ein feines köstlichen Gericht das bestimmt gelingt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

750 ml	Wasser
200 g	Linsen
200 g	Bulgur
1 Bund	Lauchzwiebeln
2 EL	Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
2 EL	Petersilie gehackt
1 Stk.	Zitrone
	Gewürzmischung ((Knoblauch,Koriander,Cumin,Chili,Kardamom))

Zubereitung

1. Für die **Bulgur-Bällchen** das Wasser in einem Kochtopf erhitzen. Bulgur und Linsen hinzugeben, aufkochen und einige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen bis sie gar sind. Wasser abgießen und abkühlen lassen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel andünsten. Das Bulgur-Linsen Gemisch hinzu rühren. Mit der Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft abschmecken.
3. Mit feuchten Händen kleine runde Bällchen formen.

Tipp

Die Bulgur-Bällchen als Beilage zu orientalischen Gerichten servieren, oder zu Salat oder mit einem Kräuter-Dip reichen.