



R e z e p t



Bulgur-Buletten

Zutaten für 10 Stück

- 150 g Bulgur (mittel)
- 250 g geputztes Gemüse: Staudensellerie, Möhren, Lauch, Zwiebel, Knoblauch
- 1 gehäufter TL Oregano
- Butter zum Anbraten
- 100 g Hartkäse (gerieben)
- ca. 50 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 300 ml gesalzenes Wasser
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

- Das ganze Gemüse (inklusive Knoblauch) schälen und waschen, grob zerkleinern und im Mixer sehr fein hacken oder fein reiben.
- Dann das Gemüse in der Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 5 Minuten dünsten lassen. Den Bulgur und Oregano einrühren, kurz mitdünsten lassen, dann alles mit dem Wasser auffüllen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zum Kochen bringen.
- 5 Minuten lang bei geringer Hitze köcheln, dann den Herd abschalten, und den Bulgur bei geschlossenem Deckel 30 Minuten lang ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.
- Die Masse in eine große Schüssel umfüllen, zuerst mit dem Käse vermischen, dann die Eier dazugeben und sehr gründlich vermengen, zum Schluss die Semmelbrösel. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen. Die Masse sollte jetzt eine relativ feste Konsistenz haben, aber noch sehr geschmeidig sein – falls zu weich, noch etwas Semmelbrösel einarbeiten.
- Mit feuchten Händen 10 Buletten formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Olivenöl braten, bis sie auf beiden Seiten schön braun und gar sind: Das dauert etwa 10 Minuten.
- Die Buletten passen zu jeder Art von Gemüse und Salat.

„Alles in Butter“ vom 1. Februar 2025
Autor: Helmut Gote
Redaktion: Heiko Hillebrand