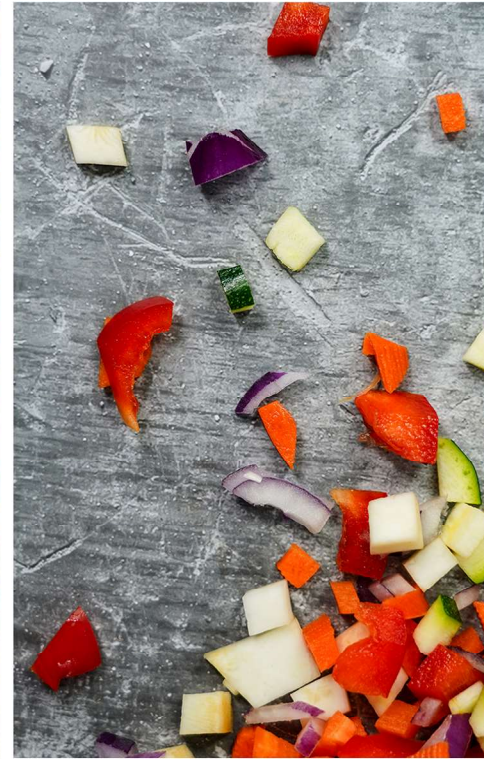




Bulgur- & Gemüse-Bratlinge mit & Gurkenquark



Zutaten

Für den Quark:

- › 1 Salatgurke
- › 1 Bund Dill
- › 1 Knoblauchzehe
- › 250 g Magerquark
- › 3 EL Milch
- › 1-2 TL Zitronensaft
- › Salz & Pfeffer
- › Cayennepfeffer

Für die Bratlinge:

- › 1 rote Paprika
- › 1 Karotte
- › 100 g Knollensellerie
- › 1 rote Zwiebel
- › 1/2 Zucchini
- › 2 EL Olivenöl
- › 250 ml Gemüsebrühe
- › 100 g Bulgur
- › 1 Ei
- › 4 EL Semmelbrösel
- › 3 EL Mehl
- › 50 g Butter
- › Salz & Pfeffer
- › 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- › Cayennepfeffer



Für den Quark die Gurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend die Gurke fein Würfeln. Den Dill abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben und mit dem Quark und der Milch glatt rühren. Nun die Gurkenwürfel und den gehackten Dill unter die Masse mischen und alles mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Anschließend kalt stellen.

Für die Bratlinge die Paprika halbieren, entkernen und waschen. Die Karotte und den Sellerie schälen und die Zwiebel abziehen, anschließend das Gemüse in feine Würfel schneiden. Alles zusammen in einer großen Pfanne mit dem heißen Olivenöl ca. 6 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem Paprikagewürz abschmecken.

Die Brühe aufkochen und den Bulgur zufügen und alles ohne Deckel ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Solange bis der Bulgur die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Gelegentlich umrühren und dann alles Abkühlen lassen.

Wenn der Bulgur soweit abgekühlt ist mit verquirltem Ei, Semmelbrösel, Mehl und dem Gemüse zu einer Masse vermengen. Nun mit feuchten Händen die Bratlinge formen, ca. 2 cm Dick.

Die Bratlinge in der heißen Butter in einer Pfanne auf jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten.

Alles zusammen mit dem Gurkendip servieren.