

Bulgurbällchen



Zutaten:

80 g Bulgur
1 Stk Ei
50 g Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe
1 Stk Chili
10 g Petersilie
1 EL Rosmarin
1 TL Oregano
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer
30 ml Olivenöl
1 Zwiebel
1 rote Paprika
300 g Zucchini
200 g Bohnen od.
Kichererbsen
aus Dose

Zubereitung

Die Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Die Blatt-Petersilie und Chili grob hacken. Den Bulgur nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Den Bulgur mit allen Zutaten gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Bällchen formen. Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und die Bällchen von allen Seiten kräftig braten. Wamhalten
Die Zwiebel fein und die Zucchini und Paprika in Stücke schneiden. Die Zwiebelwürfel mit dem Paprika in die Pfanne (der Bulgurbällchen geben und andünsten, bis die Zwiebelstücke leicht bräunlich sind. Die Zucchinistücke dazu geben und andünsten, bis sie weich aber noch bissfest sind. Die Bohnen und 1 EL gehackter Rosmarin dazugeben. Gut umrühren und kurz dünsten. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bällchen mit Gemüse anrichten.



Getreide

