



Bulgur Burger

• **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

• **Portionen:** 4

• **Vorbereitungszeit:** 10m

• **Zubereitungszeit:** 15m

• **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Auch Vegetarier müssen auf vegetarischen „Fast Food“ nicht verzichten

Zutaten

- 175 g Bulgur
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 175 g Bulgur
- 325 ml Gemüsebrühe, Instand
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- 50 g Gouda Käse, gerieben
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- 4 EL saure Sahne
- 2 TL körniger Senf
- 2-3 El Sonnenblumenöl zum Braten
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 2 Sonnenblumenkern-Brötchen

Zubereitungsart

Schritt1

Den Bulgur zunächst unter fließendem kaltem Wasser auf einem Küchensieb waschen, abtropfen.

Schritt2

1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, den Bulgur zufügen.

Schritt3

Die Brühe aufgießen, kurz "aufstoßen" lassen, vom Herd nehmen, Bulgur 5-8 min. quellen lassen.

Schritt4

Danach in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Schritt5

Salzen, pfeffern, das Mehl, dem geriebenen Gouda, der Petersilie und die Eiern unter die Bulgur Masse rühren.

Schritt6

Mit angefeuchteten Händen beliebig große Burger formen, flach drücken.

Schritt7

In heißem Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 min. knusprig braten.

Schritt8

In der Zwischenzeit die saure Sahne mit dem Senf verrühren.

Schritt9

Die auf getoasteten Brötchen aufschneiden, eine Hälfte mit der Senfcreme bestreichen.

Schritt10

Den Burger darüber geben, mit Tomaten-oder Gurkenscheiben und einige Salatblättchen servieren.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** bulgur, fleischlos, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bulgur-burger/>