



# Gefüllte Weinblätter (Dolmas) mit Bulgur

- **Küche:** Orientalisch
- **Portionen:** 20
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '20', 'yield' : '' });
```

Die klassische, fleischlose Variante, nicht weniger lecker

## Zutaten

- 20 frische, blanchierte Weinblätter
- Oder aus der Konserve, aber vorsichtshalber gewässert
- 150 g Bulgur
- 2 El Pinienkerne, ohne Fett geröstet, grob gehackt
- 2 El Rosinen, eingeweicht
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, gewürfelt
- 1 Tomate, ohne Innenleben, klein gewürfelt
- 4 Datteln, klein gewürfelt
- 6 Stiele Petersilie, gezupft, gehackt
- 6 Stiele Koriandergrün, gezupft, gehackt
- 6 Stiele Minze, gezupft, gehackt
- 2 Stiele Thymian, gezupft, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- 1 Bio Zitrone
- Saft 1/2 Zitrone
- 6 El Olivenöl
- 1/2 Tl Harissa-Paste
- 1/2 Tl gemahlener Zimt
- 1 Tl Kreuzkümmel

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

## **Schritt2**

Frische Weinblätter kurz blanchieren, abschütten, dann in leichtem Salzwasser bissfest garen, auskühlen lassen.

## **Schritt3**

Verwenden Sie eingelegte Weinblätter aus der Konserve, eventuell wässern, könnten zu salzig sein.

## **Schritt4**

Die Füllung:

## **Schritt5**

Den Bulgur in leicht kochendem Salzwasser 15-20 min. gar kochen, abtropfen lassen.

## **Schritt6**

Den Zitronensaft, 5 El Olivenöl, Harissa, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Bulgur mischen, marinieren.

## **Schritt7**

Die Kräuter, Datteln, Rosinen, Frühlingszwiebeln zum Bulgur geben. Vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer nach schmecken.

## **Schritt8**

Die Weinblätter auslegen, ev. mit Küchenkrepp trocken tupfen. Jeweils 1 El Bulgur Füllung in die Mitte geben.

## **Schritt9**

Die überstehenden Einblätter nach innen einschlagen und vom Stielansatz aus aufrollen.

## **Schritt10**

In einer Pfanne mit heißem Olivenöl, (mit der Naht nach unten) bei kleiner Hitze ca. 1 min. braten, mit Zitronensaft ablöschen.

## **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt12**

Mit Zitronenscheiben oder Ecken servieren.

**Tags:** preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuellte-weinblaetter-dolmas-mit-bulgur/>