

Bulgur Patties

Für Veggie Burger



1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Spitzpaprika
75g gesalzene Erdnüsse
400 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe
Pfeffer, Paprika, Muskat, Fondor
Optional etwas Chilli o. Cayennepfeffer
200 g Bulgur
2 Eier
5-6 EL Paniermehl
½ Bund Petersilie
Öl zum Anbraten



Zubereitung :

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig dünsten, Paprika sehr klein schneiden und dazugeben , etwas mitdünsten lassen.

Wasser aufgießen, Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen, Bulgur einrühren, gut würzen und kurz köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und Masse quellen und etwas abkühlen lassen.

Petersilie klein schneiden, mit Eiern und Paniermehl unter die Masse geben und 6-8 Patties daraus formen.

Entweder in heißem Fett anbraten oder auf den gefetteten Zauberstein legen und ca. 30 Minuten bei 200 Grad Ober/Unterhitze backen (etwas Fett z.b. ein Stück Butter auf die Oberseite geben um sie etwas knuspriger zu machen)

Mit Salat nach Wahl und einem Burger Bun servieren.

Dazu schmeckt ein Honig Senf Dressing .

