

Bulgur Köfte mit Feta-Dip und karamellisierten Möhren



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Dip

- 150 g Feta
- 1 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 50 ml Milch
- 100 g Joghurt
- 2 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Prisen Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft

Für die Möhren

- ½ Gemüsezwiebel
- 600 g Möhren
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker

- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener Zimt
- 150 ml Weißwein

Für die Bulgur Köfte

- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Bulgur
- 1 Zwiebel
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 100 g geriebener Gouda
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 2 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Nährwerte

Pro 100 Gramm

166 kcal
6 g Eiweiß
8 g Fett
17 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten zzgl. 35 Minuten Kochzeit

Zubereitung

1. Für den Dip Feta würfeln und mit einer Gabel zerdrücken. Eine Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und die Blätter fein hacken.
2. Die Frühlingszwiebelringe und gehackte Petersilie zum Feta geben. Milch, Joghurt, Gewürze und Zitronensaft zugeben und alles zu einer Creme verrühren, beiseitestellen.
3. Für die Möhren Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Möhren zugeben und 2-3 Minuten mit anbraten. Zucker und Gewürze hinzufügen, kurz mit anbraten und mit Wein ablöschen. Möhren bei sanfter Hitze bis zur gewünschten Konsistenz garen.
5. Für die Bulgur Köfte Gemüsebrühe erhitzen und den Bulgur nach Packungsangabe zubereiten.
6. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden.
7. Zwiebel, Gouda, Mehl, Ei, Olivenöl und Gewürze zum Bulgur geben und vermengen. Masse ca. 10 Minuten quellen lassen und zu 8 gleich großen Frikadellen formen.
8. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bulgur Köfte darin rundherum 6-8 Minuten knusprig anbraten.
9. Bulgur Köfte mit Möhren und Dip auf 4 Tellern anrichten.



REISER RÄT

Sie können die Bulgur Köfte auch fettreduzierter im Ofen zubereiten. Dafür die Frikadellen nur mit etwas Öl bestreichen und bei 190 °C Ober-/Unterhitze pro Seite ca. 10 Minuten backen.

