



BioGourmet

Zutaten für 4 Portionen

240 g Bulgur aus Hartweizen von BioGourmet
1 kleine Kartoffel
2 EL Kokosmilch von BioGourmet
1 TL Sambal Oelek rot von BioGourmet und mehr zum Servieren
¼ Bund Petersilie
2 EL Sesam von BioGourmet
1 EL Schwarzkümmel
150 g Mehl
Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
4 EL Bratöl High Oleic von BioGourmet

Orientalische Bulgurbällchen

Diese Kugeln haben es in sich! Gewürzt mit unserem scharfen Sambal Oelek, einem Schuss Kokosmilch und Kreuzkümmel bringen sie einen Hauch Orient in den Picknickkorb.

Zubereitung

Kartoffel schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser 10–15 Minuten köcheln lassen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Kartoffel mit Kokosmilch und Sambal fein pürieren.

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Bulgur, Petersilie, Mehl und Kartoffelcreme vermengen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Aus der Masse ca. 16 walnussgroße Bällchen formen. In Sesam und Schwarzkümmel wälzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Bällchen darin portionsweise ca. 5 Minuten unter Wenden goldbraun braten. Zu Sambal Oelek servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte