

Bulgurtätschli mit Feta



Zubereitungszeit

45 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 570 kcal

Eiweiss: 23 g

Fett: 31 g

Kohlenhydrate: 45 g

Zutaten für 4 Portionen

4 dl Gemüsebouillon

250 g Bulgur

1 Zwiebel

200 g Feta

100 g entsteinte grüne Oliven

4 Eier

ca. 1½ TL Salz

ca. ½ TL Pfeffer

1 EL getrockneter Oregano

4 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Gemüsebouillon aufkochen. Bulgur einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen. Bulgur zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Zwiebel fein hacken und begeben. Feta zerbröseln. Oliven in Ringe schneiden und mit dem Feta zum Bulgur geben. Eier verquirlen, begeben und alles zu einer geschmeidigen Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Etwas Masse in wenig Öl braten und degustieren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse ca. 1 cm dicke Tätschli à ca. 100 g formen. Im restlichen Öl bei kleiner bis mittlerer Hitze beidseitig je ca. 10 Minuten knusprig braten. Dazu passen Tomatensauce oder Joghurt nature sowie Blattsalat.