

Rezept von  
**MARTINA WAGNER**



# BULGUR-KÜCHLEIN MIT GREEN BULL



## Menge

Für 4 Personen (16 Stück)

## Zutaten

Für die Bulgur-Küchlein

- 75g Bulgur
- 200ml Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stängel Minze
- ½ Bund glatte Petersilie
- 100g abgetropfter Fetakäse
- 25g Rosinen
- 1 TL gem. Kreuzkümmel
- Salz
- 2 Eier
- 75g Weizenmehl
- 125g Buttermilch
- 4 EL Speiseöl

Für den Green Bull

- 1 Salatgurke
- 4 Kiwis
- 8 Minzeblättchen
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Weizenkeimöl
- 4 EL flüssiger Honig
- 400ml Wasser
- Eiswürfel  
nach Belieben

**STEP 1** Für die Küchlein Bulgur in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Bulgur in einen Topf geben, Wasser hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Kochstelle ausschalten. Bulgur zugedeckt etwa 7 Minuten ziehen lassen.

**STEP 2** Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben schneiden. Minze und Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen jeweils von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Fetakäse fein zerbröseln.

**STEP 3** Bulgur mit Frühlingszwiebeln, Minze, Petersilie, Käsebröseln und Rosinen vermischen. Mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Eier, Mehl und Buttermilch in einer Rührschüssel verschlagen. Die Bulgur-Käse-Mischung hinzugeben und gut unterrühren.

**STEP 4** Die Küchlein in 2 Portionen braten. Dafür jeweils die Hälfte des Speiseöls in einer grossen Pfanne erhitzen. Je einen gehäuften Esslöffel des Teigs in die Pfanne geben. Die Küchlein von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

**STEP 5** Für den Green Bull die Gurke abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke mit Schale und Kernen in grobe Würfel schneiden. Kiwis schälen und grob würfeln. Gurken-, Kiwiwürfel und Minzeblättchen in einen Rührbecher geben. Limettensaft, Weizenkeimöl, Honig und Wasser hinzugeben.

**STEP 6** Die Zutaten fein pürieren und in 4 Gläschen verteilen. Die Bulgur-Küchlein dazu reichen.