



## Bulgur-Patties

### Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 220 g rote Spitzpaprika
- 75 g Cashewkerne
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 350 ml Wasser
- 5 EL MAGGI Würze
- 200 g Bulgur
- 2 Ei(er)
- 5 EL Semmelbröseln
- 4 Stängel Petersilie
- etwas Cayennepfeffer
- 0,5 TL schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

### Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Spitzpaprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Cashewkerne mahlen.
2. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Spitzpaprika dazugeben und mitdünsten.
3. Wasser und 2 EL MAGGI Würze zugießen und aufkochen. Bulgur zugeben, vom Herd nehmen, ca. 10 Min. quellen, dann abkühlen lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Bulgur mit gemahlene Cashewkernen, Eiern, Semmelbröseln, Petersilie und 3 EL MAGGI Würze gut vermengen, bis eine formbare Masse entstanden ist. Mit Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 8 gleich große Bulgur-Patties formen.
5. In einer Pfanne 3 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Bulgur-Patties darin in 2 Portionen bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Min. braten oder auf dem Grill grillen. Für deinen vegetarischen Burger brauchst Du noch Brötchen, Blattsalat, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Avocado, Senf, Ketchup oder Mayo, so wie du ihn am liebsten isst.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	249 kcal
Fett	12 g
Protein	8 g

🕒 55 Minuten

⊕ 8 Portionen