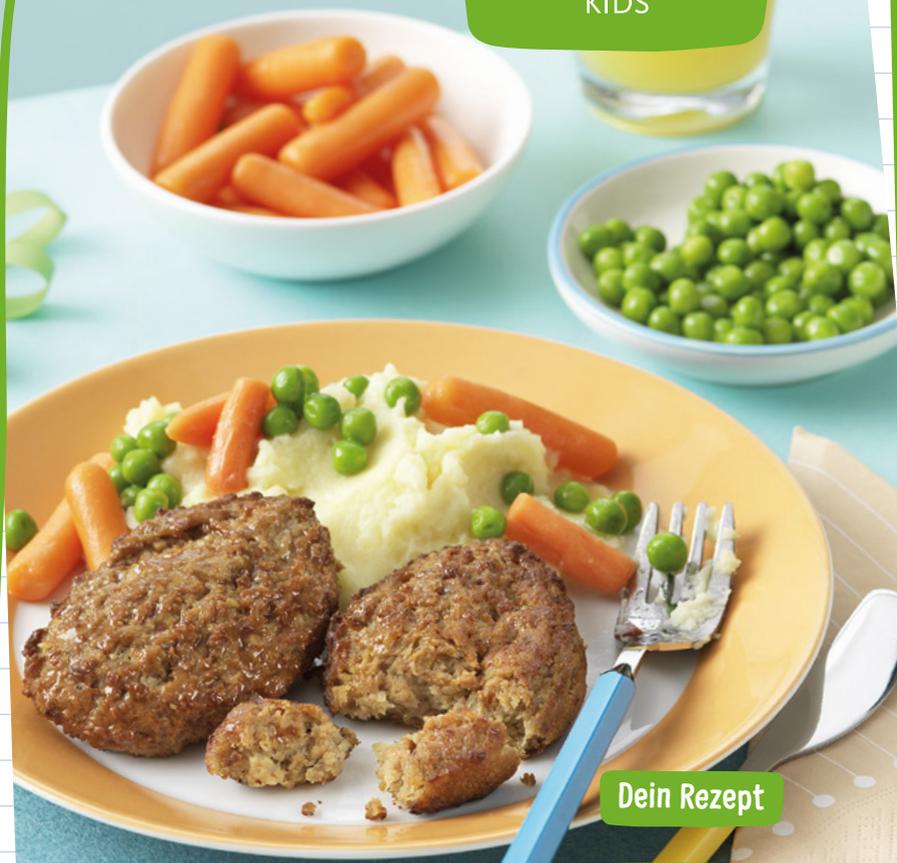


Ergibt gut und gerne 8 Laibchen


GOURMET
KIDS



Dein Rezept

> **Bio-Rindfleisch-
Bulgurlaibchen** <

www.gourmet-kids.at

> Bio-Rindfleisch- Bulgurlaibchen <

Das brauchst du dafür:

- 330 g Bio-Faschiertes vom Rind
- ½ Bio-Zwiebel
- 50 g Bio-Semmelbrösel
- 1 TL Bio-Senf
- 1 Bio-Ei
- 20 g Bio-Bulgur
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Bio-Pfeffer
- Bio-Kümmel, gemahlen
- Bio-Majoran
- Bio-Petersilie
- ca. 3 EL Bio-Öl

Tipp: Schmecken am besten klassisch mit Erdäpfelpüree. Du kannst aber auch mal ein Pastinaken- oder Süßkartoffelpüree dazu probieren!

So einfach geht's:

1.

Bereite den Bulgur entsprechend der Anleitung auf der Packung zu.

2.

Hacke die Zwiebel klein und brate sie in Öl an.

3.

Gib das Faschierte in eine Schüssel und vermische es mit den Zwiebeln und dem Ei. Würze mit Salz und Pfeffer.

4.

Mische den Bulgur, den Senf, den Majoran und Kümmel dazu. Gib zum Schluss die Semmelbrösel und die fein gehackte Petersilie dazu.

5.

Knete die Masse gut durch. Forme 8 gleich große Laibchen und brate sie im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten an, bis sie goldbraun sind.

„Fleischlaibchen mal anders. Mir schmeckt's!“

