



Bulgur Pfannkuchen mit Feta Salat Füllung

Für den Teig:

100 g Rinatura Bulgur Bio

3 Eier

120 ml Milch

100 g Mehl

1 kleine Zwiebel, fein gerieben

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Für die Füllung:

200 g Feta

1 Salatgurke

2 Tomaten

1 kleine rote Zwiebel

Frische Petersilie oder Minze

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Salz, Pfeffer

Optional zum Servieren:

Etwas Joghurt oder Tzatziki

Bulgur Pfannkuchen mit Feta Salat Füllung

1.

Den Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend abkühlen lassen.

Feta zerbröseln, Gurke und Tomate würfeln, Zwiebel fein würfeln und Kräuter hacken. Feta, Gemüse und Kräuter mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gequollenen Bulgur mit Eiern, Milch, Mehl und geriebener Zwiebel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Der Teig sollte dickflüssig, aber streichfähig sein. Ggf. noch etwas Milch oder Mehl zugeben.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils eine Kelle Teig hineingeben, glatt streichen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten (ca. 2–3 min. pro Seite). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Pfannkuchen mit dem Feta-Salat füllen - entweder einmal in der Mitte umklappen oder etwas einrollen.
Optional mit etwas Joghurt oder Tzatziki servieren.