

Bulgur-Bällchen mit scharfem Dip



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

FÜR ca. 20 Stück

BÄLLCHEN

100 g Bulgur

Salzwasser, siedend

½ TL Flohsamenschalen

½ Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

1 Bundzwiebel, sehr fein gehackt

1 TL Kreuzkümmel

1 Prise Cayennepfeffer

1 EL Olivenöl

1 TL Tomatenpüree

½ TL Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

DIP

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Sojasauce

2 EL Olivenöl

1 Peperoncini, fein gehackt

1 Glas geröstete Peperoni, ca. 200 g, abgetropft, fein gehackt

½ TL Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

BÄLLCHEN

Bulgur im Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen, abgiessen. Bulgur mit den restlichen Zutaten mischen, von Hand gut kneten, bis eine homogene Masse entsteht. Zu Bällchen formen, im Öl rundum goldbraun ausbacken.

DIP

Zwiebel mit den restlichen Zutaten gut mischen oder fein pürieren. Zu den Bällchen servieren.