

Bulgur-Rezepte: 15 vielfältige Köstlichkeiten aus dem Orient



Kaum eine Küche verzaubert uns wohl mit so vielen Aromen wie die **orientalische**. Kein Wunder, immerhin spielen Gewürze wie Kreuzkümmel und Sternanis, süß-saurer Granatapfel oder frische Minze hier eine große Rolle und überraschen unsere Gaumen mit unvergleichlicher Vielschichtigkeit. Und weil zur richtigen Würze und bunten Toppings auch immer eine fabelhafte Grundlage gehört, präsentieren unsere **Foodblogger** dieses Mal gleich **15 Bulgur-Rezepte**. Mal gefüllt, mal kalt, mal aus dem Ofen, mal mit süßer Komponente - als kulinarische Reiseführer lassen sie uns allen das Wasser im Munde zusammenlaufen!

Tabouleh mit Zuckerschoten und Himbeeren

Wieso Salat essen, wenn du auch Tabouleh haben kannst? DER Klassiker aus dem orientalischen Raum überzeugt uns einfach immer wieder mit seinen Aromen, sättigt uns auf schmackhafte Weise und ist wandelbarer als unsere Jahreszeiten! Wandert er ganz ursprünglich gehalten gerne mit Tomaten, Gurken, Petersilie und Minze auf unsere Gabeln, wirft er sich bei Christina und Stefan ins frühlingshafte Gewand mit Zuckerschoten und süßlichen Himbeeren. [Zum Rezept](#)



[Tabouleh mit Zuckerschoten und Himbeeren](#) © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

Bulgur-Karotten-Orangen-Salat mit gewürztem Joghurt

Manche Tage sind doch einfach grau! Ob nun wetter- oder stresstechnisch, manchmal müssen wir uns unseren Regenbogen einfach selbst an den Himmel zaubern. Oder auf den Esstisch, wie uns Sarah beweist. Denn wer kann beim Anblick ihres farbenfrohen, frischen Bulgur-Karotten-Orangen-Salats mit würzigem Jogurt schon lange Trübsal blasen? Hier kommt einfach alles zusammen, was ein gelungener Lunch oder Abendessen braucht: Aroma pur, angenehme Sättigung und gesunde Inhaltsstoffe. Da kochen wir doch gleich auf Vorrat! [Zum Rezept](#)

Bulgur-Rezepte: 15 vielfältige Köstlichkeiten aus dem Orient



Bulgur-Karotten-Orangen-Salat mit gewürztem Joghurt
© Sarah Renziehausen | Feiertäglich

Auberginenbällchen mit Pasta

Spaghetti mit Tomatensauce klingen dir einfach nicht außergewöhnlich genug? Dann zauber dir doch nach Kathrins Beispiel wohlklingende -und -schmeckende- Polpette di Melanzane dazu! Die wunderbaren und ganz tierfreien Auberginenbällchen stammen direkt aus unserem Genuss-Ggarantie-Liebingsland Italien, nehmen aber noch einen Umweg über den Orient und bringen uns sättigenden Bulgur mit. [Zum Rezept](#)



Auberginenbällchen mit Pasta © Kathrin Salzwedel | Klaras Life

Ofenkürbis mit Lammhackbällchen

Bei den Foodistas treffen die schönsten Farben der goldenen Jahreszeit auf Comfort Food vom Feinsten und vereinen sich zu einer orientalischen Verführung voller

Aroma: Einfach in den Ofen geschoben, behalten Hokkaido- und Butternusskürbis ihr Strahlen und kuscheln sich an würzige Lammhackbällchen und Bulgursalat mit süß-sauren Cranberries. [Zum Rezept](#)



Ofenkürbis mit Lammhackbällchen © Foodistas

Israelischer Salat mit Datteln und Nüssen

Wer nach der ersten Gabel an Saschas und Torstens Tafel noch sagt, dass Salat alleine nicht glücklich macht, braucht eindeutig Nachschlag! Ihr israelisch angehauchter Bulgursalat fährt immerhin mit allem auf, was den Gaumen rundum verwöhnt: Nüsse für den Crunch, Datteln für die Süße, Chilis für die Schärfe und dazu vielerlei Kräuter für die Frische. Und auch das Dressing mit Öl, Ingwer, Zimt und Balsamico bringt eine Aromenvielfalt mit, die ihresgleichen sucht. Na, greifst du auch schon zur Salatschüssel?! [Zum Rezept](#)



Israelischer Salat mit Datteln und Nüssen © Sascha & Torsten Wett | Die Jungs

Bulgur-Rezepte: 15 vielfältige Köstlichkeiten aus dem Orient

Kumpir mit Gewürzbulgur und Pulled Lachs

Lust auf die wesentlich schmackhaftere Version von „Ich packe meinen Koffer“? Wir machen zusammen mit Christine den Anfang: Wir packen unsere Kartoffel mit grünem Spargel, Radieschen, griechischem Joghurt, Kräutern und orientalisch gewürztem Bulgur. Für das besagte Salz in der Suppe - beziehungsweise in der Kumpir - sorgt saftiger Pulled Lachs aus dem Ofen. Da riechen wir doch schon den Frühling! [Zum Rezept](#)



Kumpir mit Gewürzbulgur und Pulled Lachs © Christine Garcia Urbina | trickytine

Gefüllte Kürbisecken mit Bulgur & Chipskruste

Wer denkt, dass gefüllt nur Fladenbrot für Aufsehen auf der Tafel sorgt, sollte unbedingt in Catrins Töpfe schauen! Bei ihr bildet gold-orangefarbener Kürbis die süßliche Grundlage für würzigen Bulgur. Und weil wir von Toppings in jeglicher Form sowieso nie genug kriegen können, gesellen sich knackig-säuerliche Granatapfelkerne und selbstgemachte Kartoffelchips noch dazu. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Kürbisecken mit Bulgur & Chipskruste © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Glasierte Möhren auf Orangen-Bulgur

Gesucht: Die perfekte Beilage, die auch alleine bestens funktioniert. Vegan darf sie ebenfalls gerne sein. Und schnell gemacht, gesund und die Reste dürfen auch am nächsten Tag noch schmecken? Zu viel verlangt? Von wegen! Frances beweist uns, dass absoluter Hochgenuss nicht aus unzähligen Zutaten und Zubereitungsschritten

besteht. Manchmal ist er stattdessen in Orangensaft gekochter Bulgur, auf den sich glasierte Möhren betten. [Zum Rezept](#)



Glasierte Möhren auf Orangen-Bulgur © Frances Köhler-Hashim | carry on cooking

Bulgursalat mit Lachs-Zucchini-Gemüse

Ab heute machen wir Schluss! Schluss mit kulinarisch trostlosen Mittagspausen. Adieu, trockene Brötchen, die in der Brotdose schon halb auseinanderfallen. Vergangenheit sind öde Snacks, die nicht richtig sättigen. Stattdessen heißen wir Meal Prep wärmstens in unserer hungrigen Mitte willkommen. Sandy gibt uns direkt ein wunderbares, buntes und nahrhaftes Rezept mit an die Hand: Bulgursalat mit Ziegenkäse, Walnüssen und Granatapfelkernen sowie saftig-frisches Lachs-Zucchini-Gemüse dazu. Bei so leckeren Aussichten freuen wir uns doch gleich doppelt auf die Essenspause! [Zum Rezept](#)



Bulgursalat mit Lachs-Zucchini-Gemüse © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

Bulgur-Rezepte: 15 vielfältige Köstlichkeiten aus dem Orient

Teriyakibällchen mit Bulgur-Paprika-Salat

Crossover-Küche funktioniert doch am besten, wenn zwei echte Aroma-Helden aufeinandertreffen. Der Beweis: Ines' schlankere, weil im Ofen zubereitete, Variante klassischer Fleischbällchen! Für den japanischen Einschlag sorgt würzige Teriyaki-Sauce. Lauwarmer Bulgur-Paprika-Salat entführt uns gleichzeitig in orientalische Gefilde. [Zum Rezept](#)



Teriyakibällchen mit Bulgur-Paprika-Salat © Ines Karlin | Münchner Küche

Bulgursalat mit Kichererbsen, Kürbis und Granatapfel

Mit Maria und Perry bleiben wir den orientalischen Wurzeln der nussigen Hartweizenkörner treu! In ihrem vor Aroma strotzenden Salat wandern samtiges Tahini, knallrote Granatapfelkerne, frische Minze, süßlicher Kürbis und sättigende Kichererbsen. Der beste Beweis, dass man eben doch alles haben kann. [Zum Rezept](#)



Bulgursalat mit Kichererbsen, Kürbis und Granatapfel © Maria & Perry | Resipis

Gefüllter Butternut-Kürbis mit Bulgur

Wenn ein Gaumenschmaus mit einem weiteren gefüllt ist, ist die Freude ja sowieso immer groß. Wir denken da vor allem an bunte Wraps, würzige Tacos oder süße Sünden wie Apfelstrudel. Ab sofort wird unsere Genießerliste noch um einen weiteren Posten ergänzt: Annes gefüllten Butternut-Kürbis! In den schmackhaften, länglichen Bruder des Hokkaido kuscheln sich sättigender Bulgur, knackig-frische Radieschen, Lauch und Kichererbsen für noch mehr Orient-Flair. [Zum Rezept](#)



Gefüllter Butternut-Kürbis mit Bulgur © Anne Klein | frisch verliebt

Linsen-Kibbeh

Woran denkst du, wenn du „Mezze“ hörst? Klar, uns schießen da auch sofort cremiger Hummus, buntes Tabouleh oder würziges Baba Ghanoush in den Kopf. Sabrina und Steffen erweitern unseren kulinarischen Horizont heute aber um eine gefüllte Spezialität. Kibbeh! Die kleinen, herzhaften Klößchen fahren je nach Region mit Fleisch-, Fisch- oder Kartoffelfüllung auf, gelingen den beiden aber auch bestens vegan mit Linsen. So schmackhaft lernen wir doch gerne Neues kennen! [Zum Rezept](#)

Bulgur-Rezepte: 15 vielfältige Köstlichkeiten aus dem Orient



Linsen-Kibbeh © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Türkischer Bulgursalat

Manchmal ist doch Vorfreude einfach die schönste Freude! Vor allem, wenn am Ende des geduldigen Wartens ein wahrer Gaumenschmaus darauf wartet, verspeist zu werden. Michaelas türkischer Bulgursalat ist seine 60 Minuten Ziehzeit jedenfalls mehr als wert, denn erst so entfalten sich seine vielschichtigen Aromen von Pul Biber und getrockneter Minze. [Zum Rezept](#)



Türkischer Bulgursalat © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

Cig Köfte - vegan

Köfte fallen für dich bei deiner tierfreien Ernährung leider raus? Von wegen! Ab heute gibt es die würzigen, orientalischen Klassiker nämlich in vegan! Feiner Bulgur gemixt mit Zwiebeln, Knoblauch, frischen Tomaten, Paprikamark und süßem

Granatapfelsirup machen auf der Tafel geschmacklich noch viel mehr her als das tierische Pendant. [Zum Rezept](#)



Cig Köfte - vegan