

Gefüllte Weinblätter (Dolmas) mit Bulgur

- **Küche:** Orientalisch
- **Portionen:** 20
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '20', 'yield' : '' });
```

Die klassische, fleischlose Variante, nicht weniger lecker

Zutaten

- 20 frische, blanchierte Weinblätter
- Oder aus der Konserve, aber vorsichtshalber gewässert
- 150 g Bulgur
- 2 El Pinienkerne, ohne Fett geröstet, grob gehackt
- 2 El Rosinen, eingeweicht
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, gewürfelt
- 1 Tomate, ohne Innenleben, klein gewürfelt
- 4 Datteln, klein gewürfelt
- 6 Stiele Petersilie, gezupft, gehackt
- 6 Stiele Koriandergrün, gezupft, gehackt
- 6 Stiele Minze, gezupft, gehackt
- 2 Stiele Thymian, gezupft, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- 1 Bio Zitrone
- Saft 1/2 Zitrone
- 6 El Olivenöl
- 1/2 Tl Harissa-Paste
- 1/2 Tl gemahlener Zimt
- 1 Tl Kreuzkümmel

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Frische Weinblätter kurz blanchieren, abschütten, dann in leichtem Salzwasser bissfest garen, auskühlen lassen.

Schritt3

Verwenden Sie eingelegte Weinblätter aus der Konserve, eventuell wässern, könnten zu salzig sein.

Schritt4

Die Füllung:

Schritt5

Den Bulgur in leicht kochendem Salzwasser 15-20 min. gar kochen, abtropfen lassen.

Schritt6

Den Zitronensaft, 5 El Olivenöl, Harissa, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Bulgur mischen, marinieren.

Schritt7

Die Kräuter, Datteln, Rosinen, Frühlingszwiebeln zum Bulgur geben. Vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer nach schmecken.

Schritt8

Die Weinblätter auslegen, ev. mit Küchenkrepp trocken tupfen. Jeweils 1 El Bulgur Füllung in die Mitte geben.

Schritt9

Die überstehenden Einblätter nach innen einschlagen und vom Stielansatz aus aufrollen.

Schritt10

In einer Pfanne mit heißem Olivenöl, (mit der Naht nach unten) bei kleiner Hitze ca. 1 min. braten, mit Zitronensaft ablöschen.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Mit Zitronenscheiben oder Ecken servieren.

Tags: preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefüllte-weinblaetter-dolmas-mit-bulgur/>