



Bulgur - Pfanne mit Bohnen und Hackfleisch

Zutaten

- 300 g Brechbohnen, tiefgefroren
- 250 ml Wasser
- 100 g Bulgur
- 50 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 400 g Tomaten a.d. Dose
- 1 Würfel Maggi Klare Fleisch Suppe, Faltschachtel mit 4 Würfeln
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe(n)
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Brechbohnen auftauen lassen und in Mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf 200ml Wasser zum Kochen bringen, Bulgur damit übergießen und in ca. 30 Min. ausquellen lassen. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebeln darin andünsten. Rinderhackfleisch zugeben und anbraten.
3. Tomaten abtropfen lassen, Saft auffangen. Tomaten klein schneiden und mit den Bohnen zum Hackfleisch geben. Tomatensaft mit 50ml Wasser auf 125 ml ergänzen, zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Klare Fleisch Suppe darin auflösen. Mit Kreuzkümmel würzen und ca. 20 Min. kochen.
4. Knoblauchzehe schälen, durchpressen und zum Hackfleisch geben. Bulgur unter das Hackfleisch mischen und mit Pfeffer würzen und abschmecken. Dazu passt ein Joghurt-Minze Dip.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	33 g
Energie	451 kcal
Fett	23 g
Protein	28 g

🕒 65 Minuten

⊕ 3 Portionen