



Bulgurpfanne

Zutaten

- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 g Rinderhackfleisch
- 200 g Bulgur
- 500 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Ofen-Spirelli alla mamma
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 0,5 TL Harissa

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Rinderhackfleisch darin ca. 3-4 Min. anbraten. Paprikawürfel zugeben und weitere 4 Min. braten.
3. Bulgur und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.
4. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Ofen-Spirelli alla mamma einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 8 Min. kochen, bis der Bulgur weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Kreuzkümmel und Harissa abschmecken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	59 g
Energie	498 kcal
Fett	18 g
Protein	23 g

🕒 37 Minuten

⊕ 3 Portionen