



Bulgur-Hack-Topf

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 g Rinderhackfleisch
- 75 g Bulgur
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Kardamom
- 400 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese
- 150 g Joghurt, 3,5% Fett
- 2 EL Minze, gehackt

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Rinderhackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln und Bulgur zugeben und mit braten. Mit Zimt und Kardamom würzen.
3. Wasser zugießen, MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen, bis der Bulgur gar ist. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Naturjoghurt mit Minze verrühren und dazu servieren. Dazu schmeckt ein Gurkensalat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	46 g
Energie	469 kcal
Fett	20 g
Protein	25 g

🕒 33 Minuten

⊕ 2 Portionen