

Hackröllchen mit Tomaten-Bulgur



Matthias Haupt

Pro Portion

395 kcal

Kohlenhydrate: 44 g

Eiweiß: 30 g

Fett: 10 g

Zeit

Kochzeit: 35 min

Schwierigkeit

Einfach

■

Zutaten

Für

4

Portionen

- 2 Knoblauchzehe
 - 400 g Rindertatar
 - Salz
 - roter Tabasco
 - 2 Zwiebel klein
 - 4 rote Paprikaschote
 - 8 Tl Öl
 - 2 Tl Tomatenmark
 - 200 g Bulgur
 - 400 ml Gemüsebrühe
 - 8 Stiele glatte Petersilie
 - 200 g Magermilchjoghurt
-

Zubereitung

Knoblauch fein hacken oder durchpressen. Tatar, Knoblauch, etwas Salz und 2-3 Spritzer Tabasco verkneten. Mit leicht geölten Händen 4 gleich große Hackröllchen formen, abgedeckt beiseitestellen.

Zwiebel fein würfeln. Paprika putzen und 2 cm groß würfeln. Zwiebeln in 2 Tl heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. erst das Tomatenmark, dann die Paprikastücke unterrühren und salzen. Bulgur und Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen. Bei mildester Hitze 20 Min. ausquellen lassen.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hackröllchen bei starker Hitze rundum 5-6 Min. braten. Inzwischen die Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Unter den Bulgur mischen. Bulgur mit Hackröllchen und Joghurt anrichten.

Bulgur: Geöffnete Tüten am besten in verschließbare, lichtundurchlässige Dosen umfüllen. So ist er ca. 1/2 Jahr haltbar. Wer keinen Bulgur bekommt, nimmt ersatzweise Couscous.