

Orientalische Rindfleischspieße auf Bull's-Eye Dried Tomato Bulgur

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 10 Portionen:

70 g Olivenöl
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Chiliflocken
1 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Zimt
1,5 kg Rinderhüftsteak (gewürfelt)
750 g Bulgur
Salz
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Bund Petersilie
150 g Bull's-Eye Dried Tomato Ketchup
Pfeffer
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
Paprikapulver

Zubereitung:

1. Für die Marinade Olivenöl, Paprikapulver, Chiliflocken, Koriander und Zimt verrühren. Fleisch auf Spieße stecken und mit der Marinade bestreichen. 15-30 Minuten marinieren.

2. Bulgur nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Mit Kreuzkümmel abschmecken. Petersilie untermischen. Bull's-Eye Dried Tomato Ketchup leicht unterziehen.

3. Fleischspieße rundherum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dried Tomato Bulgur mit Fleischspieße anrichten. Joghurt mit Paprikapulver bestreut in einem Schälchen dazu servieren.

Tipp: Fleischspieße mit Gemüse wie rote Paprika ergänzen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 546 kcal / 2286 kJ

Eiweiß: 41 g

Kohlenhydrate: 57 g

Fett: 15 g