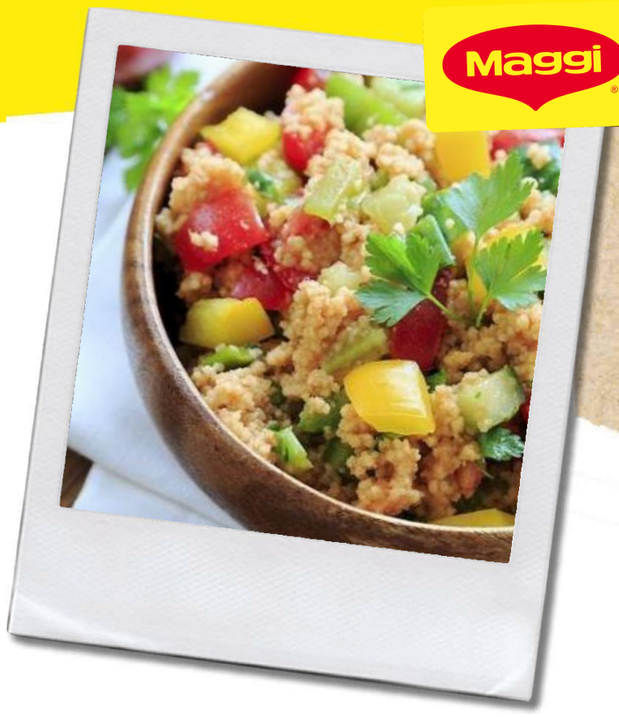

Bulgur mit Speck und kleinem Gemüse

Zutaten

- 200 g Schweinefleisch
- 150 g Bulgur
- 300 ml Wasser
- 2 Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 5 Zweige frischer Koriander
- 1 Kl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 cube MAGGI Rindsbouillon
- 1 pincée Pfeffer

Zubereitung

1. Koriander waschen und hacken. Tomaten waschen und würfeln. Die Zucchini mit der Haut waschen und reiben. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

2. In der Auflaufform ohne Fett Speck und Zwiebel anbraten.

3. Wasser, Brühwürfel, Bulgur, Kreuzkümmel, Koriander, Tomatenwürfel und Zucchini hinzufügen.

4. Mischen, zum Kochen bringen und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen. Pfeffer.

Nährewerte an

Les glucides	12.09 G
Énergie	128.31 kcal
Les graisses	3.3 G
Protéine	12.42 G

30 Minutes

4 Portionen