

# 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