Bulgur mit Fleisch
Etli Bulgur Pilavı

Etli Bulgur Pilavı ist ein traditionelles türkisches Gericht, das aus Bulgur und Fleisch zubereitet wird. Es ist ein herzhaftes und nahrhaftes Gericht, das oft als Hauptgericht serviert wird.
Etli Bulgur Pilavı ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Proteinen und Ballaststoffen, was es zu einer gesunden Mahlzeit macht.

Herkunft: Türkei
Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Hammel oder Schaf
300 g Bulgur
2 Zwiebel(n)
2 Tomate(n)
4 EL Margarine
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Zubereitung

Gewürfeltes Fleisch mit gehackter Zwiebel in Margarine dünsten, bis das Fleisch den austretenden Saft wieder eingezogen hat. Tomaten enthäuten, klein schneiden und mit dem Fleisch 1 bis 2 Minuten weiterdünsten. Anstelle von Tomaten kann auch Tomatenmark genommen werden. Salz, Pfeffer und 5-6 Glas Wasser hinzufügen, kochen, bis das Fleisch weich ist und sich die Flüssigkeit auf 5 Gläser reduziert hat. Gewaschener und gut abgetropfter Bulgur (getrockneter und zerkleinerter Weizen) hinzugeben. Erst auf großer, dann auf mittlerer Flamme kochen. Wenn der Bulgur die Flüssigkeit eingezogen hat, einmal umrühren und zugedeckt stehen lassen. Zu diesem Gericht sollte eingelegtes Gemüse und Ayran serviert werden.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de