

# Hack-Röllchen mit Bulgur und Joghurt-Minz-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Hackröllchen:**

200 g Rinderhack	1 Knoblauchzehe	2 TL Tabasco
Öl	Salz	Pfeffer

**Für den Bulgur:**

100 g Bulgur	1 rote Paprika	1 Zwiebel
200 ml Gemüsefond	1 TL Tomatenmark	4 Stiele glatte Petersilie
Öl		

**Für den Joghurt-Minz-Dip:**

100 g Magermilchjoghurt	5 Stiele Minze
-------------------------	----------------

**Für die Hackröllchen:**

Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Hackfleisch, Salz und Tabasco vermengen. Aus der Hackfleischmasse 4 Röllchen formen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

**Für den Bulgur:**

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit heißem Öl glasig dünsten, Tomatenmark und Paprika unterrühren und alles salzen. Bulgur und Fond dazugeben und alles zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter den fertigen Bulgur mischen.

**Für den Joghurt-Minz-Dip:**

Minze abbrausen und trocken wedeln. Anschließend fein hacken und unter den Joghurt rühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nancy Haas am 21. August 2018