



Marokkanische Fleischbällchen

in Tomatenragout, dazu Bulgur



40-50min



2 Personen

Die saftigen Fleischbällchen aus Rinderhack werden mit gleich zwei orientalischen Gewürzmischungen leicht pikant verfeinert und in der Pfanne goldbraun angebraten. Sie garen anschließend in einem wunderbar aromatischen Tomatenragout mit Karotte und werden mit Bulgur und einem erfrischenden Joghurdip mit Petersilie serviert. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Bulgur¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g blanchierte Mandeln¹⁵
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 43.1g



1. Hackbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 des Knoblauchs**, je **1/2TL der Gewürzmischungen** und 1 kräftigen Prise Salz verkneten und zu **10-12 gleich großen Fleischbällchen** formen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen.



3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen beiseitestellen.



5. Ragout zubereiten

Die **übrigen Zwiebeln**, den **übrigen Knoblauch** und je **1/2TL der Gewürzmischungen** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** zugeben und 8-10Min. in dem **Ragout** garen.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der **1/2 der Petersilie** verrühren und nach Geschmack mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Fleischbällchen** mit dem **Tomatenragout** auf dem **Bulgur** anrichten und mit dem **Joghurt**, der **restlichen Petersilie**, den **Mandeln** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.