



Marokkanische Fleischbällchen

in Tomatenragout, dazu Bulgur



40-50min



3-4 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 Joghurtdip mit Petersilie serviert. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300g Bulgur¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g blanchierte Mandeln¹⁵
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 840kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 73.0g, Eiweiß 41.4g



1. Hackbällchen formen



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** 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 1TL der Gewürzmischungen** und **1/2TL Salz** verkneten und zu **20-24 gleich großen Fleischbällchen** formen.



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 1TL der Gewürzmischungen** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und **200ml Wasser ablöschen**, mit je 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** zugeben und 8-10Min. in dem **Ragout** garen.



3. Hackbällchen braten



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.