



Hackbällchen auf Bulgur-Bete-Salat

mit Kapern-Käse-Dressing



ca. 30min



2 Personen

In diesem bunten Ensemble spielt jede Besetzung eine wichtige Rolle: Nussiger Bulgur wird mit griechischen Gewürzen gegart und gibt den Takt für einen frischen Gurken- und Tomatensalat an, der in seinem geschmackvollen Dressing aus Kapern und Käse einen sehr betörenden Auftritt hinlegt. Ein Duett mit kräftigen Rinderhackbällchen und eingelegter gelber Bete gilt fürwahr als Höhepunkt unserer Vorstellung. Also bitte: Bühne frei!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 gelbe Bete
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 10g Dill
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Packung Kapern
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ³
- 1EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

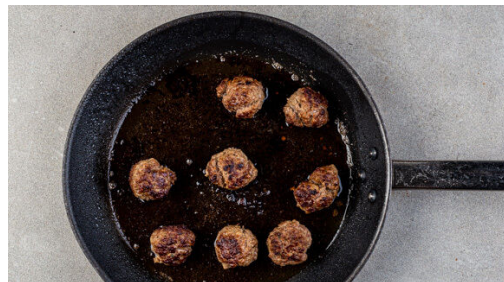
Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 49.7g,
Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 39.0g



1. Bete einlegen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Bete** schälen, halbieren und mit einem Messer oder Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. In einem zweiten kleinen Topf 3EL hellen Essig, 2EL Wasser, 2TL Zucker und 1/2TL Salz aufkochen. Die **Bete** zugeben und ca. 2Min. kochen lassen, dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.



4. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** gründlich mit 1EL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **8 walnussgroßen Hackbällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. rundum goldbraun und gar braten.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** und die **Gewürzmischung** in den ersten kleinen Topf mit dem kochenden Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Dressing pürieren

Die **Kapern** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben und mit den **Kapern**, 1EL Mayonnaise, 2EL Olivenöl, 2EL Wasser, 1TL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Ggf. löffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



3. Salat vorbereiten

Die **Gurke** und die **Tomate** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



6. Salat fertigstellen

Die **Gurken**, die **Tomaten**, den **Dill** und den **Feldsalat** mit der **1/2 des Dressings** vermengen. Die **Bete** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, dann den **Salat**, die **Hackbällchen** und die **Bete** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und servieren.