



## Hackbällchen auf Bulgur-Bete-Salat

mit Kapern-Käse-Dressing



30-40min



3-4 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

- 300g Bulgur <sup>1</sup>
- 2 gelbe Beten
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 20g Dill
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Packungen Kapern
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 100g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 2EL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große 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.

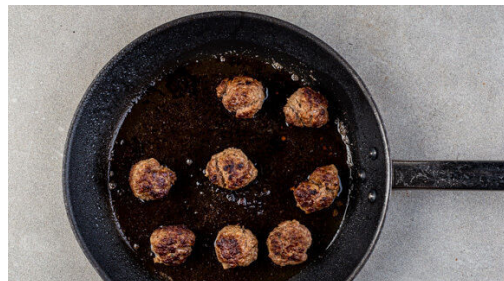
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 869kcal, Fett 47.2g, Kohlenhydrate 66.9g, Eiweiß 38.8g



1. Beten einlegen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Beten** schälen, halbieren und mit einem Messer oder Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. In einem zweiten mittelgroßen Topf 5EL hellen Essig, 4EL Wasser, 1EL Zucker und 1TL Salz aufkochen. Die **Beten** zugeben und ca. 2Min. kochen lassen, dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.



4. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** gründlich mit 2EL Senf sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **16 walnussgroßen Hackbällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 mittelgroßen 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**, 2EL Mayonnaise, 3EL Olivenöl, 3EL Wasser, 2TL Essig und je 1/2TL 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 **Tomaten** 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 **Beten** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, dann den **Salat**, die **Hackbällchen** und die **Beten** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und servieren.