



Saftige Schweinehackbällchen

mit buntem Bulgursalat und Minzedip



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, genau so muss es sein: Die saftigen Schweinehackbällchen werden mit Zwiebel, Knoblauch und leckerer Ras-el-Hanout-Gewürzmischung verfeinert und von einem nicht minder köstlichem, zitronigem Bulgursalat mit frischer Petersilie, Gurke und Paprika begleitet. Dazu gibt es einen leckeren Dip mit Minze und Joghurt. Lasst es euch schmecken!

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 große Gurke
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 676kcal, Fett 26.0g,
Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 39.3g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Gurke** erst in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, dann in kleine Würfel. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



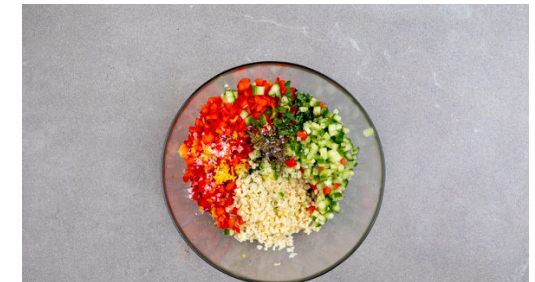
5. Joghurt verfeinern

Die **Minzeblätter** abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit dem **Hackfleisch** vermischen. Die **Hackmasse** mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, anschließend **20-22 kleine Hackbällchen** formen.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit den **Gurkenwürfeln** und der **Paprika** vermengen. Die **Petersilie** unterheben und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, **Zitronenschale und -saft** nach Geschmack würzen. Mit den **Hackbällchen** anrichten und mit dem **Minzedip** servieren.