

# MARLEY SPOON



## V2: Bio-Schawarma-Rindfleischbällchen

mit Brokkoli, Bulgur und Joghurt-Bete-Dip



ca. 25min



3-4 Personen

Unsere besondere Gewürzmischung stammt aus Nordafrika und wird dort gerne für die Zubereitung von köstlichen Fleischgerichten verwendet. Heute kommt sie mit frischer Petersilie in die kleinen Bio-Rinderhackbällchen, die wir auf nussigem Bulgur servieren. Dazu gibt es einen leuchtenden Joghurdip mit Roter Bete und Kümmel. Duftende Minzeblätter sorgen für den letzten geschmacklichen Feinschliff. Und nun wird geschlemmt!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur <sup>1</sup>
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Minze
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Kümmel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 62.7g, Eiweiß 39.8g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** und die **½ des Brühgewürzes** in das kochende 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. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Brokkoli anbraten

Die **Hackbällchen** herausnehmen, dann den **Brokkoli** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



5. Hackbällchen garen

**½TL Brühgewürz** mit 130ml heißem Wasser verrühren, mit den **Hackbällchen** in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Das **Gemüse** und die **Hackbällchen** in 4-5Min. gar köcheln, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackbällchen anbraten

Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, der **½ der Petersilie**, **½TL Salz** und **1 kräftigen Prise Pfeffer** vermengen und zu **8 gleich großen Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** leicht flach drücken und in einer großen Pfanne mit **2EL Olivenöl** bei starker Hitze **1-2Min.** auf jeder Seite goldbraun anbraten.



6. Dip pürieren

Die **½ der Roten Bete** in einem hohen Gefäß mit dem **Joghurt**, **1TL Kümmel** und je **1 kräftigen Prise Salz** und Pfeffer pürieren. **Nach Geschmack mit mehr Kümmel** und Salz verfeinern. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Hackbällchen**, den **Brokkoli**, den **Bulgur** und den **Dip** auf Teller verteilen. Mit der **Petersilie** und der **Minze** garniert servieren.