

MARLEY SPOON



V2: Bio-Schawarma-Rindfleischbällchen

mit Brokkoli, Bulgur und Joghurt-Bete-Dip



ca. 25min



2 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

- 150g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Minze
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Kümmel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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 828kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 46.5g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 75ml 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** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und zu **4 gleich großen Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** leicht flach drücken und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten.



6. Dip pürieren

Die **Rote Bete** abgießen und 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.