



Libanesische Hackfleisch-Bohnen-Pfanne

mit Bulgur und Orangen-Minze-Salat



20-30min



2 Personen

Mit diesem Gericht zelebrieren wir die schmackhaften Grundbestandteile der libanesischen Küche: Bulgur, getrocknete und frische Früchte, Joghurt und aromatische Kräuter bringen unsere Geschmacksknospen auf Hochtouren. Wer dazu noch die grünen Bohnen und das in Ras-el-Hanout-Gewürzen angebratene Rinderhack probiert, wird garantiert mit seligem Lächeln am Tisch sitzen. Lasst es euch schmecken!

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 15g Pinienkerne
- 25g Rosinen
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Becher Joghurt ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 884kcal, Fett 43.0g,
Kohlenhydrate 81.4g, Eiweiß 40.3g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Die **Zwiebelwürfel** in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** und die **Bohnen** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Das **Hackfleisch**, die **Gewürzmischung** und die **½ der getrockneten Minze** einrühren und 6-7Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** appetitlich gebräunt ist und die **Bohnen** gar sind.



Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen herausnehmen, beiseitestellen und die Pfanne aufbewahren.



Die **Orange** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** zwischen den Häutchen in Spalten herausschneiden. Die **Orangenstücke** mit den **Zwiebelstreifen**, der **½ der Petersilie** und 1EL Olivenöl vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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. Die **Rosinen** unterheben und abgedeckt noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Joghurt** mit der **übrigen Petersilie** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit der **½ der Pinienkerne** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne**, den **Salat** und die **Sauce** darauf anrichten und servieren.