



Arabische Rindfleischköfte

mit Aprikosen-Bulgur-Salat und Dip

 20-30min  3-4 Personen

Hackfleischröllchen gibt es in beinahe endlosen Variationen fast überall auf der Welt und sie sind beliebt bei Klein und Groß. Für diesen schnellen Feierabendschmaus verfeinerst du sowohl die Hackfleischmasse als auch den leckeren Aprikosen-Bulgur-Salat mit einer duftenden orientalischen Gewürzmischung und servierst beides mit einem Dip aus körnigem Frischkäse und Basilikum.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bulgur¹
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 1 Packung getrocknete Aprikosen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 20g frischer Dill & Basilikum
- 1 Becher körniger Frischkäse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 736.0kcal, Fett 31.3g, Eiweiß 38.9g, Kohlenhydrate 71.1g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit dem **Brühpulver**, ca. **1/3 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Den **Bulgur** unterrühren, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8-10Min. bissfest kochen. Ggf. **überschüssige Brühe** abgießen.



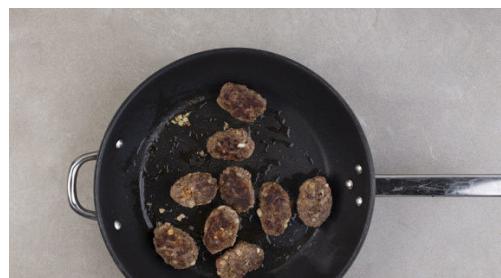
2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Semmelbrösel** in 60-70ml Wasser einweichen. Die **Aprikosenwürfel** und die **Zucchini** unter den gegarten **Bulgur** mengen.



3. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den **Semmelbröseln** gut verkneten und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Aus der **Hackfleischmasse** 14-16 gleich große **Köfte** formen.



4. Köfte braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. rundum braun anbraten.



5. Dip zubereiten

Die **Basilikumblätter** abzupfen, in möglichst feine Streifen schneiden und unter den **körnigen Frischkäse** rühren. Den **Dip** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** nach Geschmack mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Die **Köfte** mit dem **Aprikosen-Bulgur-Salat** und dem **Dip** anrichten und mit dem **Dill** garniert servieren.