



Hackbällchen in würziger Sauce

mit Bulgur und Paprika



30-40min



4 Portionen

Für das Gelingen und den Wohlgeschmack eines selbst gekochten Gerichts sind gute Gewürze unserer Meinung nach schon die halbe Miete. Damit du nicht selbst den Supermarkt unsicher machen musst, senden wir dir für dieses Rezept einen afrikanischen Gewürzmix, der sowohl unsere Hackbällchen als auch die herzhafte Sauce extrem aromatisch und lecker macht. Dazu gibt's fluffig-lockeren Bulgur und eine Extraportion guten Geschmack.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Paprika
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bio-Bulgur²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 1EL Butter³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Stabmixer

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

Kochtipp

Wer möchte, kann das Wasser für die Brühe auch im Wasserkocher aufkochen. Dabei die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 36.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. **2EL Brühwürz** in 400ml heißem Wasser auflösen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.



2. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, **2TL Gewürzmischung**, 1 Ei, 1EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und aus der **Masse** 14-16 Bällchen formen. Die **Hackbällchen** und die **Paprika** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. rundum goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



3. Sauce zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** im selben Topf mit 1EL Olivenöl bei niedriger Hitze 2-3Min. anbräunen. Die **Tomaten**, den **restlichen Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** zugeben und 1-2Min. mitbraten. **350ml Brühe** angießen und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Alles mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** pürieren und mit Salz, Pfeffer und 2TL Honig abschmecken.



4. Bulgur kochen

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, dann 1EL Butter einrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Währenddessen die **Hackbällchen** und die **Paprika** in die Sauce geben und bei niedriger Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gar sind. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser zur **Sauce** geben. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.



6. Mit Konsistenz überzeugen

Diese leckere Kombination aus saftigen Hackbällchen und herzhafter Sauce kann schon einiges – zum Beispiel satt und glücklich machen. Wer noch eine geschmacklich passende Ergänzung sucht, hat die Wahl zwischen weich und süß oder knackig und nussig. Konkret sprechen wir von ein paar klein geschnittenen Trockenfrüchten oder gerösteten, gehackten Mandeln. Beides geht natürlich auch!