



Saftige Rinder-Köfte auf Tomaten-Bulgur

mit grüner Paprika und Joghurtsauce



ca. 30min



2 Personen

Was zaubern wir heute Leckerer auf den Tisch? Raffiniert gewürzte Köfte aus Rinderhackfleisch werden in der Pfanne knusprig und goldbraun gezaubert und anschließend mit grüner Paprika auf einer hübschen Portion Bulgur angerichtet, welcher mit fruchtigen Tomaten verfeinert wurde. Dazu gibt es eine erfrischende Joghurtsauce. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1200kcal, Fett 76.6g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 62.0g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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. (Siehe auch Schritt 6.)



4. Zutaten braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 3Min. braten, bis sie knusprig und gar sind. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten, bis sie weich ist und leichte Röstspuren bekommt.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 1TL Essig vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Bulgur** mit den **Tomaten**, der **½ der restlichen Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Joghurt** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Köfte** mit der **Paprika** auf dem **Bulgur** anrichten und mit der **Joghurtsauce** beträufelt servieren.



3. Köfte vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung**, **3EL Joghurt**, dem Knoblauch und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten, zu **12 Hackröllchen** formen und etwas flach drücken.



6. Kleiner Entspannungstipp

Solltest du heute mal keine Lust haben, am Herd zu stehen, kannst du dir die Zubereitung noch einfacher machen: Heize den Backofen in Schritt 1 auf 220°C (200°C Umluft) vor. Vermenge die Paprikawürfel mit den Gewürzen und streiche die Köfte mit etwas Olivenöl ein. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 5Min. backen, einmal wenden und in ca. 5Min. fertig backen.