



Fleischbällchen marokkanische Art

in Tomatenragout, dazu Bulgur



40-50min



3 Portionen

Die saftigen Fleischbällchen aus Rinderhack werden mit gleich zwei orientalischen Gewürzmischungen leicht pikant verfeinert und in der Pfanne goldbraun angebraten. Sie garen anschließend in einem wunderbar aromatischen Tomatenragout mit Karotte und werden mit Bulgur und einem erfrischenden Joghurdip mit Petersilie serviert. Einfach nur köstlich! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 375g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300g Bio-Bulgar¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt²
- 25g Rauchmandeln³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 39.7g



1. Hackbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, je **½TL der Gewürzmischungen** und 1 kräftigen Prise Salz verkneten und zu **15-18 gleich großen Fleischbällchen** formen.



4. Bulgur kochen

225g Bulgur in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 450ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen.



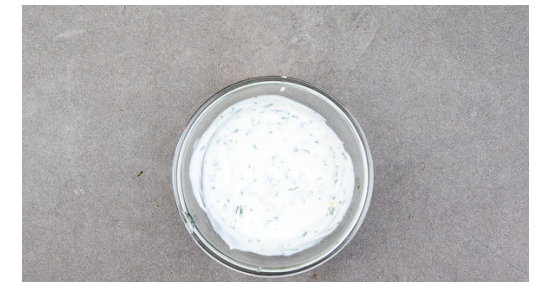
5. Ragout zubereiten

Die **übrigen Zwiebeln**, den **übrigen Knoblauch** und je **½TL der Gewürzmischungen** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** zugeben und 8-10Min. in dem **Ragout** garen.



3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rundum goldbraun anbraten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden oder in zwei Durchgängen arbeiten. Die **Hackbällchen** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der **½ der Petersilie** verrühren und nach Geschmack mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Fleischbällchen** mit dem **Tomatenragout** auf dem **Bulgur** anrichten und mit dem **Joghurt**, der **restlichen Petersilie**, den **Rauchmandeln** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.