



Marokkanische Bio-Fleischbällchen

in Tomatenragout, dazu Bulgur



40-50min



4 Portionen

Die saftigen Fleischbällchen aus Bio-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 Joghurtdip mit Petersilie serviert. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt ²
- 50g Rauchmandeln ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

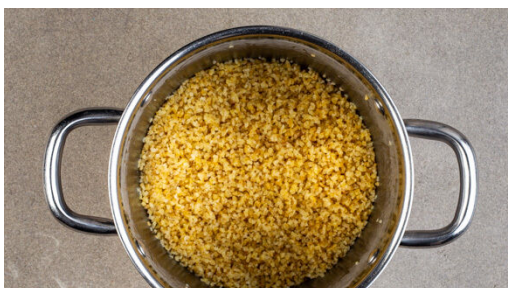
Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 41.0g



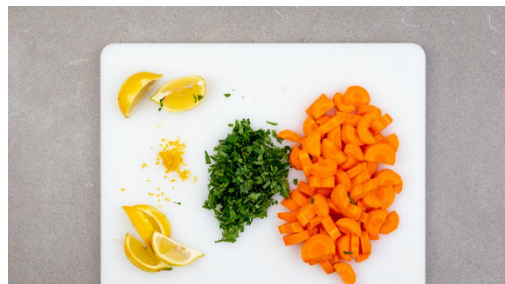
1. Hackbällchen formen

Die **Zwiebeln** 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 **1 TL der Gewürzmischungen** und **½ TL Salz** verkneten und zu **20-24 gleich großen Fleischbällchen** formen.



4. Bulgur kochen

Den **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 mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen.



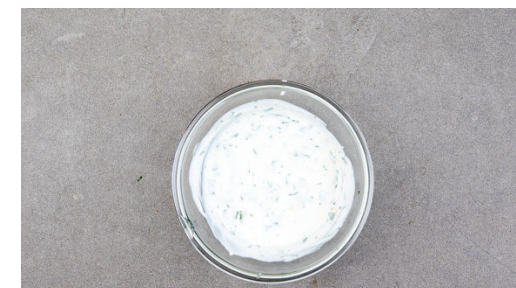
5. Ragout zubereiten

Die **übrigen Zwiebeln**, den **übrigen Knoblauch** und je **1 TL der Gewürzmischungen** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Karotten** zugeben und 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 200ml Wasser ablöschen, mit je 1 kräftigen 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rundum goldbraun anbraten. 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.