



RS Arabische Köfte vom Bio-Rind

mit Bulgur-Rosinen-Salat und Joghurtdip



ca. 30min



2 Portionen

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 aus saftigem Bio-Rind als auch den leckeren Bulgur-Rosinen-Salat mit einer duftenden orientalischen Gewürzmischung und servierst beides mit einem Dip aus Joghurt und Dill. Guten Appetit!

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 25g Rosinen
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Becher Joghurt ²
- 10g Dill

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

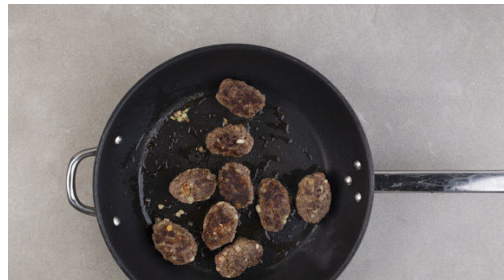
Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 35.1g,
Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 39.1g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** 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.



4. Köfte braten

Die **Köfte** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. rundum anbraten, bis die **Köfte** appetitlich gebräunt und gar sind.



2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **½ der Semmelbrösel** in 30-40ml Wasser einweichen. Die **Zucchini** und die **Rosinen** unter den gegarten **Bulgur** mengen.



5. Dip zubereiten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden und die **½ des Dills** unter den **Joghurt** rühren. Den **Dip** mit ½EL Olivenöl, ½EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.



3. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den eingeweichten **Semmelbröseln** gut verkneten und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse **8-10 gleich große Köfte** formen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit 1EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Köfte** mit dem Bulgur-Rosinen-Salat__ und dem **Dip** anrichten und mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.