



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.

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

- 1 Ei ¹
- 1EL Butter ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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

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

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



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.



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.



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.



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.



Währenddessen die **Hackbällchen** und die **Paprika** in die Sauce geben und bei niedriger Hitze 5–6 Min. 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.



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 oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
 Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**