



Würzige Schweinehackbällchen

mit buntem Bulgursalat und Minzedip



30-40min



3 Portionen

Mmmh, genau so muss es sein: Die saftigen Schweinehackbällchen werden mit Zwiebel, Knoblauch und leckerer Ras-el-Hanout-Gewürzmischung verfeinert und von einem nicht minder köstlichem, zitronigem Bulgursalat mit frischer Petersilie, Gurke und Paprika begleitet. Dazu gibt es einen leckeren Dip mit Minze und Joghurt. Lasst es euch schmecken! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 375g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 40.3g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Gurke** erst in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, dann in kleine Würfel. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



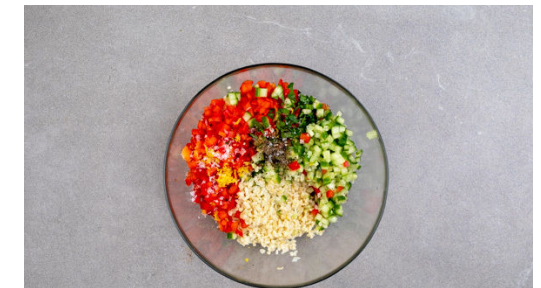
5. Joghurt verfeinern

Die **Minzeblätter** abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit dem **Hackfleisch** vermischen. Die **Hackmasse** mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, anschließend **15-18 kleine Hackbällchen** formen.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit den **Gurkenwürfeln** und der **Paprika** vermengen. Die **Petersilie** unterheben und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, **Zitronenschale und -saft** nach Geschmack würzen. Mit den **Hackbällchen** anrichten und mit dem **Minzedip** servieren.