



Bio-Schawarma-Rindfleischbällchen

mit Brokkoli, Bulgur und Joghurt-Bete-Dip



ca. 25min



2 Portionen

Unsere besondere Gewürzmischung stammt aus Nordafrika und wird dort gerne für die Zubereitung von köstlichen Fleischgerichten verwendet. Heute kommt sie mit frischer Petersilie in die kleinen Bio-Rinderhackbällchen, die wir auf nussigem Bulgur servieren. Dazu gibt es einen leuchtenden Joghurt dip mit Roter Bete, Kreuzkümmel und Koriander. Duftende Minzeblätter sorgen für den letzten geschmacklichen Feinschliff. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Minze
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 43.4g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** und die **½ des Brühwürzes** 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. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



3. Hackbällchen anbraten

Das **Hackfleisch** mit der **nordafrikanischen Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, der **½ der Petersilie** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und zu **4 gleich großen Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** leicht flach drücken und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten.



4. Brokkoli anbraten

Die **Hackbällchen** herausnehmen, dann den **Brokkoli** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.



5. Hackbällchen garen

½TL Brühwürz mit 75ml heißem Wasser verrühren, mit den **Hackbällchen** in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Das **Gemüse** und die **Hackbällchen** in 4-5Min. gar köcheln, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip pürieren

Die **½ der Roten Bete** abgießen und in einem hohen Gefäß mit dem **Joghurt**, der **½ der Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer pürieren. Ggf. nachwürzen. Die **Minzeblätter** abpflücken und fein hacken. Die **Hackbällchen**, den **Brokkoli**, den **Bulgur** und den **Dip** auf Teller verteilen. Mit der **Petersilie** und der **Minze** garniert servieren.