



## Saftige Schweinehackbällchen

mit buntem Bulgursalat und Minzedip



30-40min



2 Personen

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 köstlichen zitronigen Bulgursalat mit frischer Petersilie, Gurke und Paprika begleitet. Dazu gibt es einen leckeren Joghurt-Minze-Dip. Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Minigurke
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 36.6g



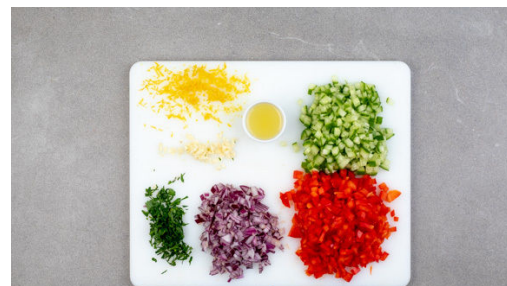
### 1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser einrieseln lassen, umrühren und bei geringer Hitze 8-10Min. abgedeckt sanft köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



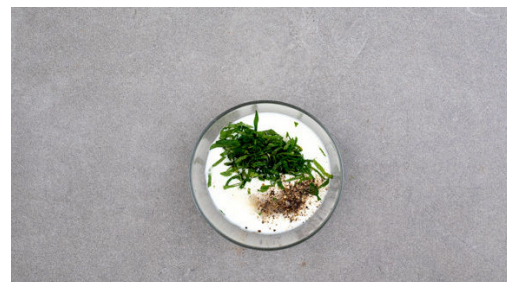
### 4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten.



### 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.



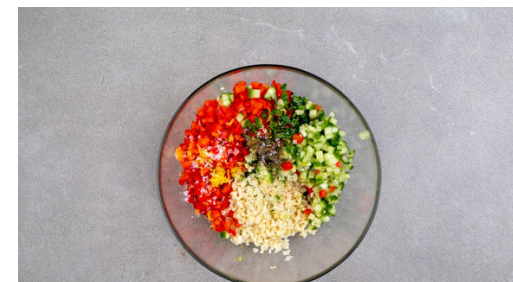
### 5. Minzejoghurt zubereiten

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 **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen, anschließend **10-12 kleine Hackbällchen** formen.



### 6. Salat fertigstellen

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