



Hackbällchen in würziger Sauce

mit Bulgur und Paprika



30-40min



2 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.

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Bio-Bulgur²

- 1 Ei ¹
- ½EL Butter ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer 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 788kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 38.4g



Die **Zwiebel** 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. **1EL Brühwürz** in 250ml heißem Wasser auflösen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.



Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, **1TL Gewürzmischung**, 1 Ei und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und aus der **Masse** 7-8 Bällchen formen. Die **Hackbällchen** und die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. rundum goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



Die **restlichen Zwiebeln** im selben Topf mit 1 EL Olivenöl bei niedriger Hitze 2-3Min. anbräunen. Die **Tomaten**, den **restlichen Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** zugeben und 1-2Min. mitbraten. **150ml Brühe** angießen und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Alles mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 TL 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 und dann ½EL 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 wunderbar. 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**