



## RS Libanesische Hackpfanne mit Bio-Rind

mit Bulgur und Orangen-Minze-Salat



20-30min



4 Portionen

Mit diesem Gericht zelebrieren wir die schmackhaften Grundbestandteile der libanesischen Küche: Bulgur, getrocknete und frische Früchte, Joghurt und aromatische Kräuter erfreuen unsere Geschmacksknospen. Dazu passen die grünen Bohnen und das mit Ras el-Hanout angebratene Bio-Rinderhack ganz wunderbar. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 30g Pinienkerne
- 25g Rosinen
- 500g grüne Bohnen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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.

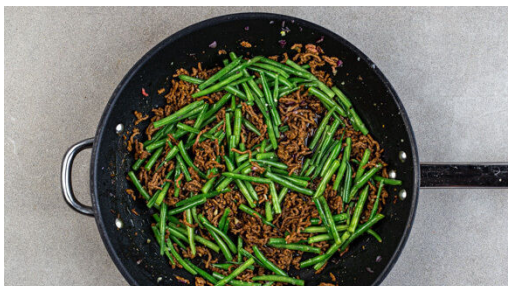
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 39.7g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 4. Fleisch braten

Die **Bohnen** putzen und halbieren. Die **Zwiebelwürfel** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** und die **Bohnen** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Das **Hackfleisch**, die **Gewürzmischung** und die **getrocknete Minze** einrühren und 6-7Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** appetitlich gebräunt ist und die **Bohnen** gar sind.



### 2. Pinienkerne anrösten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen herausnehmen, beiseitestellen und die Pfanne aufbewahren.



### 5. Salat zubereiten

Die **Orangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** zwischen den Häutchen in Spalten herausschneiden. Die **Orangenstücke** mit den **Zwiebelstreifen**, der **½ der Petersilie** und 2EL Olivenöl vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Bulgur kochen

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. Die **Rosinen** unterheben und den **Bulgur** abgedeckt noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 6. Sauce anrühren

Den **Joghurt** mit der **übrigen Petersilie** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit der **½ der Pinienkerne** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne**, den **Salat** und die **Sauce** darauf anrichten und mit den **restlichen Pinienkernen** garniert servieren.