



RS Libanesische Hackfleisch-Bohnen-Pfanne

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 Hackfleisch ganz wunderbar. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 30g Pinienkerne
- 25g Rosinen
- 500g grüne Bohnen
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Becher Joghurt ²

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.



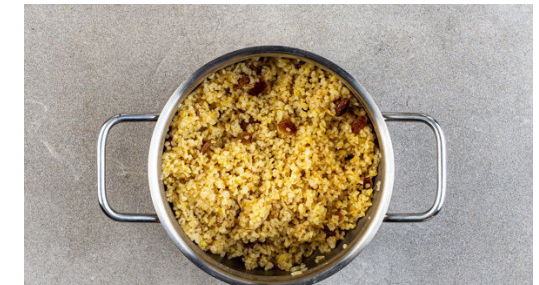
2. Pinienkerne anrösten

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.