

MARLEY SPOON



Rinderhackbällchen 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Bio-Bulgur²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- ½EL Butter³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Stabmixer

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

Kochtipp

Wer möchte, kann das Wasser für die Brühe auch im Wasserkocher aufkochen. Dabei die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 38.4g



1. Gemüse schneiden

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.



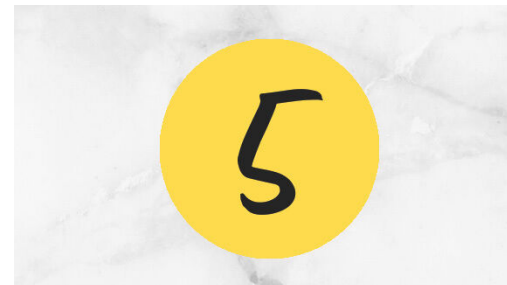
4. Bulgur kochen

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. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen und dann ½EL Butter einrühren.



2. Hackbällchen braten

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.



5. Fertigstellen & servieren

Währenddessen die **Hackbällchen** und die **Paprika** in die Sauce geben und bei niedriger Hitze 5-6Min. 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.



3. Sauce zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** im selben Topf mit 1EL 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 1TL Honig abschmecken.



6. Mit Konsistenz überzeugen

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 natürlich auch!