



## Marokkanische Fleischbällchen

in Tomatenragout, dazu Bulgur



40-50min



2 Personen

Die saftigen Fleischbällchen aus Rinderhack werden mit einer orientalischen Gewürzmischung und leicht pikant verfeinert und in der Pfanne goldbraun angebraten. Sie garen anschließend in einem wunderbar aromatischen Tomatenragout mit Karotte und werden mit Bulgur und einem erfrischenden Joghurtdip mit Petersilie serviert. Köstlich!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Mandeln<sup>15</sup>
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 44.1g



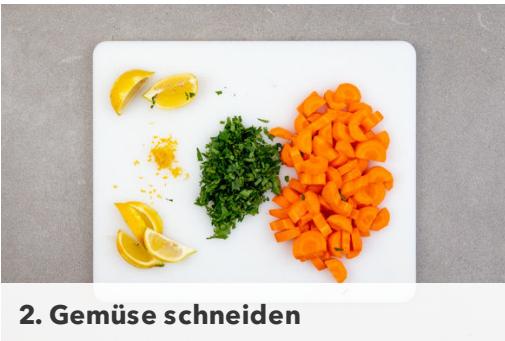
### 1. Hackbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 des Knoblauchs, je 1/2TL Gewürzmischung** sowie Salz verkneten und zu **10-12 gleich großen Fleischbällchen** formen.



### 4. Bulgur kochen

Das **Brühgewürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. Vorsicht, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. In einem mittelgroßen Topf ca. 500ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen.



### 3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 2Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



### 5. Ragout zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln**, den **restlichen Knoblauch** und **je 1/2TL Gewürzmischung** in der Fleischpfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** dazugeben und 8-10Min. in dem **Ragout** garen.



### 6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der **1/2 der Petersilie, 1/2TL Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Fleischbällchen** mit dem **Tomatenragout** auf dem **Bulgur** anrichten, mit dem **Joghurt**, der **restlichen Petersilie**, den **Mandeln** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.