



Marokkanische Fleischbällchen

in Tomatenragout, dazu Bulgur



40-50min



3-4 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 Joghurt dip mit Petersilie serviert. Köstlich!

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 20g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Mandeln ¹⁵
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt ⁷

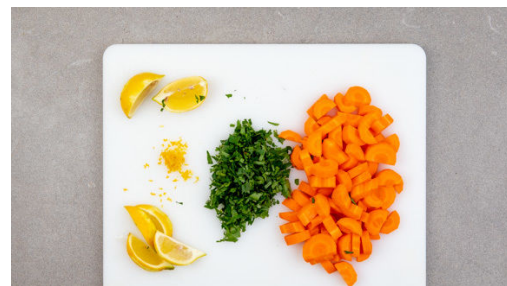
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 743kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 42.4g



Die **Zwiebeln** 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 TL Gewürzmischung** sowie Salz verkneten und zu **20-24 gleich großen Fleischbällchen** formen.



Die **Karotten** 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. 1L Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen.



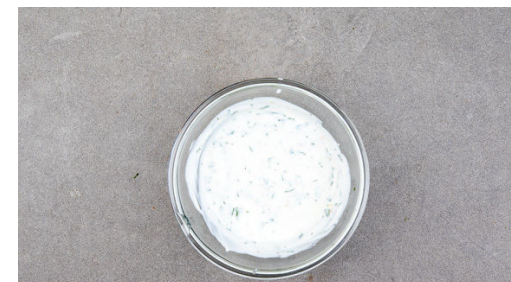
Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 2Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.






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.



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 200ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Zucker würzen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** dazugeben und 8-10Min. in dem **Ragout** garen.



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

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**