



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 Joghurtdip mit Petersilie serviert. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 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 Bulgur¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Mandeln¹⁵
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt⁷

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.

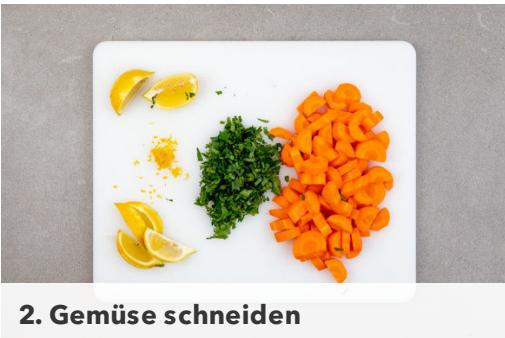
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Hackbällchen formen

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 1TL Gewürzmischung** sowie Salz verkneten und zu **20-24 gleich großen Fleischbällchen** formen.



2. Gemüse schneiden

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.



3. Hackbällchen braten

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.



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.



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 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.



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.