



Arabische Köfte vom Bio-Rind

mit Bulgur-Rosinen-Salat und Joghurtdip



ca. 30min



4 Portionen

Hackfleischröllchen gibt es in beinahe endlosen Variationen fast überall auf der Welt und sie sind beliebt bei Klein und Groß. Für diesen schnellen Feierabendschmaus verfeinerst du sowohl die Hackfleischmasse aus saftigem Bio-Rind als auch den leckeren Bulgur-Rosinen-Salat mit einer duftenden orientalischen Gewürzmischung und servierst beides mit einem Dip aus Joghurt und Dill. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bio-Bulgur¹
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Bio-Semmelbrösel¹
- 50g Rosinen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 10g Dill
- 2 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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 736kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 38.9g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser röhren 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.



4. Köfte braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. rundum anbraten, bis die **Köfte** appetitlich gebräunt und gar sind.



2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Semmelbrösel** in 60-70ml Wasser einweichen. Die **Zucchini** und die **Rosinen** unter den gegarten **Bulgur** mengen.



3. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den **Semmelbröseln** gut verkneten und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse **14-16 gleich große Köfte** formen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Dill** samt **Stängeln** fein schneiden und die **½ des Dills** unter den **Joghurt** röhren. Den **Dip** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.