



Arabische Köfte vom Bio-Rind

mit Bulgur-Rosinen-Salat und Joghurtdip



ca. 30min



2 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
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Bio-Bulgur¹
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel¹
- 25g Rosinen
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 773kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 39.1g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. 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.



4. Köfte braten

Die **Köfte** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **½ der Semmelbrösel** in 30-40ml Wasser einweichen. Die **Zucchini** und die **Rosinen** unter den gegarten **Bulgur** mengen.



3. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den eingeweichten **Semmelbröseln** gut verkneten und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse **8-10 gleich große Köfte** formen.



5. Dip zubereiten

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



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit **1EL Olivenöl** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Köfte** mit dem **Bulgur-Rosinen-Salat** und dem **Dip** anrichten und mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.