



Knusprig-süßes Hackfleisch

mit Bulgur-Linsen-Gemüse und Joghurt



unter 20min



4 Portionen

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Bulgur, Linsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Schalotten
- 2 Gurken
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 4 Lunch Bowls mit Bulgur, Linsen & Gemüse ¹
- 2 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 44.3g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Schalotten** schälen und fein schneiden. Die **Gurken** der Länge nach halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Hack** mit der **Gewürzmischung**, 2TL Honig und ½TL Pfeffer vermengen.

2

2. Hackfleisch braten

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Hack** in der Pfanne gleichmäßig flach auf dem Pfannenboden verteilen. Ca. 2Min. braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Dann wenden und in 2-3Min. knusprig braten, dabei das **Hack** in mundgerechte Stücke teilen. In einer Schüssel beiseitestellen.

3

3. Bowl erwärmen

Die **Schalotten** in der Pfanne bei mittlerer Hitze mit 2TL Olivenöl in ca. 3Min. goldbraun braten. Mit 2EL Balsamicoessig ablöschen und ca. 1Min. einköcheln. Die **Bulgur-Bowl** dazugeben und in 2-3Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit dem **Hack** und den **Gurken** belegen und jede Portion mit **Joghurt** und 1TL Balsamicoessig beträufelt servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Smoothies, feine **Snacks** oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!