



Saftige Schweinehackbällchen

mit buntem Bulgursalat und Minzedip



30-40min



2 Personen

Mmmh, genau so muss es sein: Die saftigen Schweinehackbällchen werden mit Zwiebel, Knoblauch und leckerer Ras-el-Hanout-Gewürzmischung verfeinert und von einem nicht minder köstlichen zitronigen Bulgursalat mit frischer Petersilie, Gurke und Paprika begleitet. Dazu gibt es einen leckeren Joghurt-Minze-Dip. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur¹
- 1 Minigurke
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 41.4g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser einrieseln lassen, umrühren und bei geringer Hitze 8-10Min. abgedeckt sanft köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Gurke** erst in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, dann in kleine Würfel. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit dem **Hackfleisch** vermischen. Die **Hackmasse** mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen, anschließend **10-12 kleine Hackbällchen** formen.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Minzejoghurt zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit den **Gurkenwürfeln** und der **Paprika** vermengen. Die **Petersilie** unterheben und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, **Zitronenabrieb** und **-saft nach Geschmack** würzen. Mit den **Hackbällchen** anrichten und mit dem **Minzejoghurt** servieren.