



## Geflügelbällchen mit Karotten und Zwiebeln

auf Bulgur mit Joghurt-Tahini-Sauce



ca. 20min



2 Portionen

Saftige Geflügelhackbällchen treffen auf süßliche Karotten, würzig-eingelegte Zwiebeln und locker-körnigen Bulgur mit Minze und Datteln: Dieses marokkanisch inspirierte Gericht vereint warme und milde Aromen mit einer cremigen Joghurt-Tahini-Sauce. Ein unkomplizierter Wohlfühlteiler, der Duft und Farben Nordafrikas in die Alltagsküche bringt – aromatisch, leicht und herrlich ausgewogen.



## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 10g Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 25g Tahini <sup>3</sup>
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Geflügelhackbällchen <sup>1</sup>
- 25g getrocknete Datteln

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

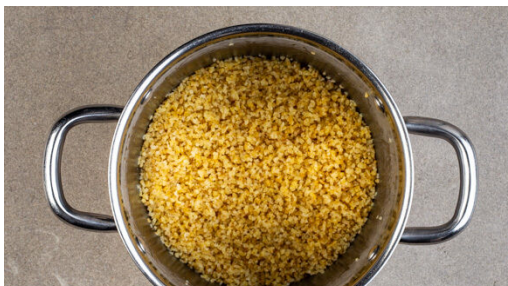
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

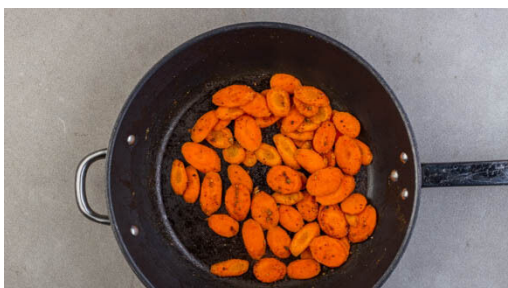
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 28.9g



### 1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser 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.



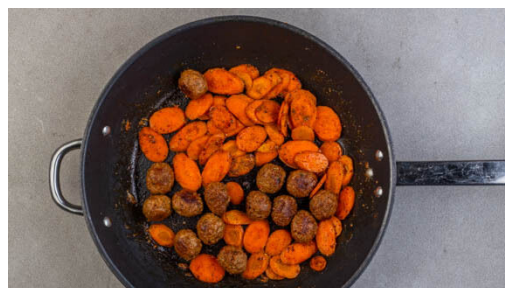
### 4. Karotten anbraten

Die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. abgedeckt anbraten, dann mit der ½ der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Mit dem **restlichen Zitronensaft** ablöschen.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Minze** in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 5. Hackbällchen dämpfen

Die **Hackbällchen** und 1EL Wasser in die Pfanne geben und alles ca. 3Min. abgedeckt dämpfen lassen.



### 3. Sauce zubereiten

In einer Schüssel den **Joghurt** mit dem **Tahini** und der ½ des **Zitronensafts** verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. In einer zweiten Schüssel 1EL (hellen) Essig, ½TL Zucker, 1 Prise Salz und 1EL heißes Wasser verrühren. Die **Zwiebeln** mit einem Löffel untermischen und andrücken, bis die **Zwiebeln** mit der **Einlage** überzogen sind.



### 6. Bulgur verfeinern

Die **restliche Gewürzmischung**, die **Zitronenschale**, die **Minze** und die **Datteln** unter den **Bulgur** mischen. Die **Hackbällchen**, die **Karotten** und die **eingelegten Zwiebeln** mit dem **Bulgur** anrichten und mit der **Joghurt-Tahini-Sauce** servieren.