



Geflügelbällchen mit Karotten und Zwiebeln

auf Bulgur mit Joghurt-Tahini-Sauce



ca. 25min



4 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 Wohlfühlsteller, der Duft und Farben Nordafrikas in die Alltagsküche bringt - aromatisch, leicht und herrlich ausgewogen.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 3 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Joghurt ²
- 50g Tahini ³
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 400g Geflügelhackbällchen ¹
- 50g getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 655kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 83.1g, Eiweiß 28.6g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Minze** in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



3. Sauce zubereiten

In einer Schüssel den **Joghurt** mit dem **Tahini** und der **½ des Zitronensafts** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. In einer zweiten Schüssel 2EL (hellen) Essig, 1TL Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und 2EL heißes Wasser verrühren. Die **Zwiebeln** mit einem Löffel untermischen und andrücken, bis die **Zwiebeln** mit der **Einlage** überzogen sind.



4. Karotten anbraten

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



5. Hackbällchen dämpfen

Die **Hackbällchen** und 2EL Wasser in die Pfanne geben und alles ca. 3Min. abgedeckt dämpfen lassen.



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.