



Knusprig-süßes Hackfleisch

mit Bulgur-Linsen-Gemüse und Joghurt

🕒 unter 20min

🍴 1 Portion

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, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Gurke
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 125g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Lunch Bowl mit Bulgur, Linsen & Gemüse ¹
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- $\frac{1}{2}$ TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Wenn dein Lieblingssport nicht gerade Bodybuilding ist oder du regelmäßig bei Umzügen hilfst, reicht dir dieses Rezept auch für 2 leckere Mahlzeiten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 46.8g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Schalotte** schälen und fein schneiden. Die **Gurke** der Länge nach halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Hack** mit **1½TL Gewürzmischung**, $\frac{1}{2}$ TL Honig und 1 Prise Pfeffer vermengen.



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!

2

2. Hackfleisch braten

In einer mittelgroßen Pfanne 2TL 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.



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!

3

3. Bowl erwärmen

Die **Schalotten** in der Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1TL Olivenöl in ca. 3Min. goldbraun braten. Mit 2TL Balsamicoessig ablöschen und ca. 1Min. einköcheln lassen. Die **Bulgur-Bowl** zugeben und in 2-3Min. vollständig durcherhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum **Hack** geben und mit den **Gurken** garnieren. Mit der $\frac{1}{2}$ des **Joghurts** und $\frac{1}{2}$ TL Balsamicoessig beträufeln und servieren.



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!