



Geflügelbällchen mit Karotten und Zwiebeln

auf Bulgur mit Joghurt-Tahini-Sauce



ca. 20min



2 Portionen

Dieses marokkanisch inspirierte Gericht kombiniert saftige Geflügelhackbällchen mit Karotten, eingelegten Zwiebeln und Bulgur mit Minze und Datteln. Die Joghurt-Tahini-Sauce sorgt für eine feine Cremigkeit und bringt die mild-würzigen Aromen elegant zusammen – ein harmonisch komponierter Teller.

Was du von uns bekommst

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



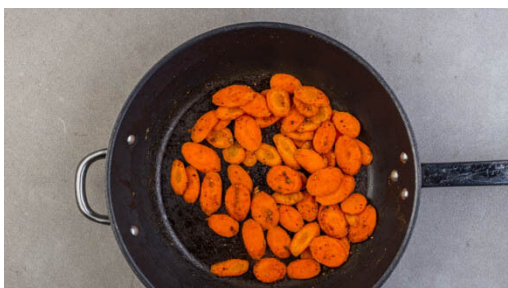
2. Zutaten vorbereiten

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



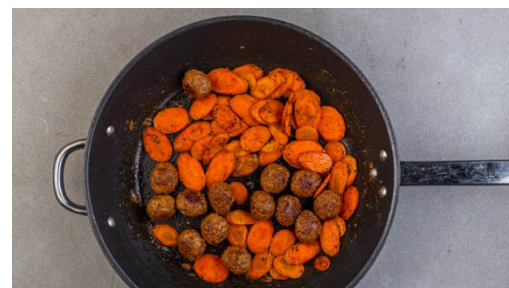
3. Sauce zubereiten

In einer Schüssel den **Joghurt** mit der **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 sie mit der Flüssigkeit bedeckt sind.



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.



5. Hackbällchen dämpfen

Die **Hackbällchen** und 1EL Wasser in die Pfanne geben und alles ca. 3Min. abgedeckt dämpfen, bis die **Hackbällchen** vollständig durchgegart 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** und etwas **Joghurt-Tahini-Sauce** anrichten und mit der **restlichen Sauce** servieren.