



Geflügelbällchen mit Karotten und Zwiebeln

auf Bulgur mit Joghurt-Tahini-Sauce



ca. 25min



4 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

- 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.



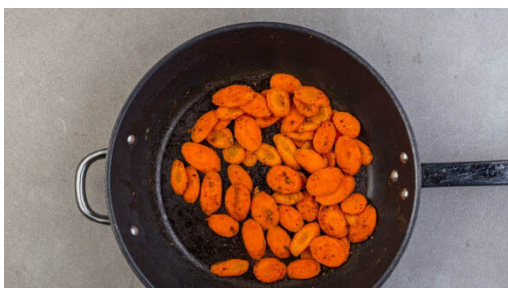
2. Zutaten vorbereiten

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



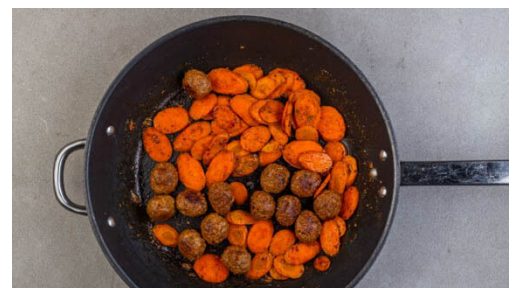
3. Sauce zubereiten

In einer Schüssel den **Joghurt** mit der **Tahini** und der **½ des Zitronensafts** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. In einer zweiten Schüssel 2EL hellen Essig, 1TL Zucker, 1 kräftige Prise Salz und 2EL 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 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, bis die **Hackbällchen** vollständig durchgehitzt sind.



6. Bulgur verfeinern

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