



Würzige Schweinehackbällchen

mit buntem Bulgursalat und Minzedip



30-40min



6 Portionen

Mmmh, genau so muss es sein: Die saftigen Schweinehackbällchen werden mit Zwiebel, Knoblauch und leckerer Ras-el-Hanout-Gewürzmischung verfeinert und von einem nicht minder köstlichem, zitronigem Bulgursalat mit frischer Petersilie, Gurke und Paprika begleitet. Dazu gibt es einen leckeren Dip mit Minze und Joghurt. Lasst es euch schmecken! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Bulgur ¹
- 2 Gurken
- 3 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 750g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 607kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 37.4g



1. Bulgur kochen

In einem großen Topf 900ml 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. Gemüse vorbereiten

Die **Gurken** erst in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, dann in kleine Würfel. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit dem **Hackfleisch** vermischen. Die **Hackmasse** mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, anschließend **30-36 kleine Hackbällchen** formen.



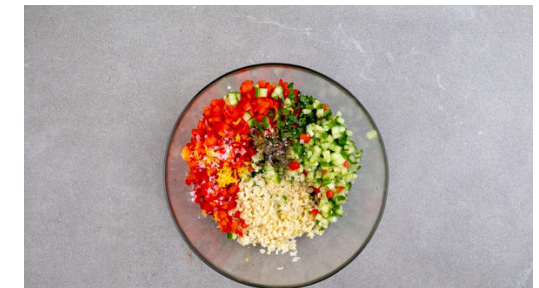
4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. in zwei Durchgängen arbeiten oder eine zusätzlich eine zweite Pfanne verwenden.



5. Joghurt verfeinern

Die **Minzeblätter** abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit den **Gurkenwürfeln** und der **Paprika** vermengen. Die **Petersilie** unterheben und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, **Zitronenschale und -saft** nach Geschmack würzen. Mit den **Hackbällchen** anrichten und mit dem **Minzedip** servieren.