



Hackfleischröllchen arabische Art

mit Bulgur-Rosinen-Salat und Joghurtdip



ca. 30min



6 Portionen

Hackfleischröllchen gibt es in beinahe endlosen Variationen fast überall auf der Welt und sie sind beliebt bei Klein und Groß. Für diesen schnellen Feierabendschmaus verfeinerst du sowohl das Hack von Rind und Schwein als auch den leckeren Bulgur-Rosinen-Salat mit einer duftenden orientalischen Gewürzmischung und servierst beides mit einem Dip aus Joghurt und Dill. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 450g Bulgur¹
- 5 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Bio-Semmelbrösel¹
- 50g Rosinen
- 750g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 20g Dill
- 3 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 45.1g



1. Bulgur kochen

In einem großen Topf 900ml Wasser mit dem **Brühwürz** und **ca. ¼ der Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzzufuhr ziehen lassen.



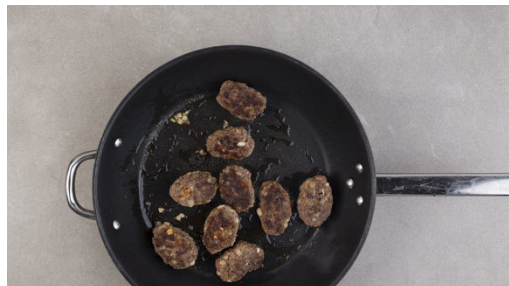
2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Ca. **¾ der Semmelbrösel** in 100ml Wasser einweichen. Die **Zucchini** und die **Rosinen** unter den gegarten **Bulgur** mengen.



3. Hackröllchen formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den **Semmelbröseln** gut verkneten und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse **18-24 gleich große Hackfleischröllchen** formen.



4. Hackröllchen braten

Die **Hackfleischröllchen** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. rundum anbraten, bis die **Hackfleischröllchen** appetitlich gebräunt und gar sind.



5. Dip zubereiten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden und die **½ des Dills** unter den **Joghurt** rühren. Den **Dip** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit 3EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleischröllchen** mit dem **Bulgur-Rosinen-Salat** und dem **Dip** anrichten und mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.