



Arabische Rindfleischköfte

mit Bulgur-Rosinen-Salat und Joghurtdip



ca. 30min



3 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 die Hackfleischmasse 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. Hühnerbrühgewürz
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Bulgur ¹
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 50g Rosinen
- 375g Rinderhackfleisch
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 847kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 86.9g, Eiweiß 39.5g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml Wasser mit dem **Brühgewürz** und ca. **¼ der Gewürzmischung** zum Kochen bringen. **225g 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 Hitzezufuhr ziehen lassen.



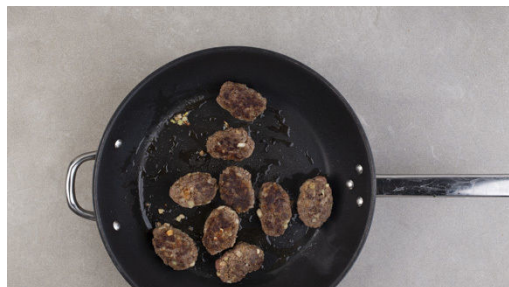
2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Semmelbrösel** in 60-70ml Wasser einweichen. Die **Zucchini** und die **Rosinen** unter den gegarten **Bulgur** mengen.



3. Köfte 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 **9-12 gleich große Köfte** formen.



4. Köfte braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. rundum anbraten, bis die **Köfte** 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 ½EL Olivenöl, ½EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit 1EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Köfte** mit dem **Bulgur-Rosinen-Salat** und dem **Dip** anrichten und ggf. mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.