MARLEY SPOON



Fleischbällchen marokkanische Art

in Tomatenragout, dazu Bulgur

40-50min 6 Portionen

Die saftigen Hackfleischbällchen werden mit gleich zwei orientalischen Gewürzmischungen leicht pikant verfeinert und in der Pfanne goldbraun angebraten. Sie garen anschließend in einem wunderbar aromatischen Tomatenragout mit Karotte und werden mit Bulgur und einem erfrischenden Joghurtdip mit Petersilie serviert. Einfach nur köstlich! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 750g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 3 Karotten
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 450g Bulgur [1]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Becher Joghurt [2]
- 50g Rauchmandeln [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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), **Schalenfrüchte** (3).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 720kcal, Fett 25.9g,



1. Hackbällchen formen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, **je 1TL der Gewürzmischungen** und 1TL Salz verkneten und zu **30–36 gleich großen Fleischbällchen** formen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. In einem mittelgroßen Topf 900ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen.



3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rundum goldbraun anbraten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden oder in zwei Durchgängen arbeiten. Die **Hackbällchen** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Ragout zubereiten

Die **übrigen Zwiebeln**, den **übrigen Knoblauch** und **den Rest der Gewürzmischungen** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Karotten** ca. 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 250ml Wasser ablöschen, mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** zugeben und 8–10Min. in dem **Ragout** garen.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der **½ der Petersilie** verrühren und nach Geschmack mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Fleischbällchen** mit dem **Tomatenragout** auf dem **Bulgur** anrichten und mit dem **Joghurt**, der **restlichen Petersilie**, den **Rauchmandeln** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**