MARLEY SPOON



Würzige Köfte vom Bio-Rind

auf Tomaten-Bulgur mit Joghurtsauce

ca. 30min 2 Portionen

Was zaubern wir heute Leckeres auf den Tisch? Raffiniert gewürzte Köfte aus Bio-Rinderhackfleisch werden in der Pfanne knusprig und goldbraun gezaubert und anschließend mit grüner Paprika auf einer hübschen Portion Bulgur angerichtet, welcher mit fruchtigen Tomaten verfeinert wurde. Dazu gibt es eine erfrischende Joghurtsauce. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur [1]
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

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

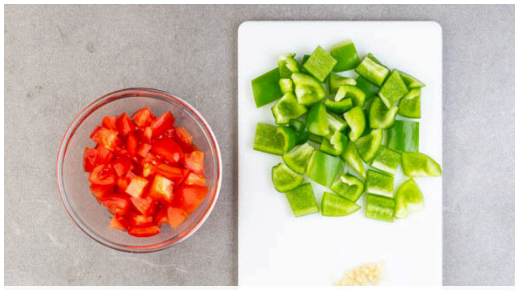
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 818kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 37.2g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser 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 Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 1TL Essig vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



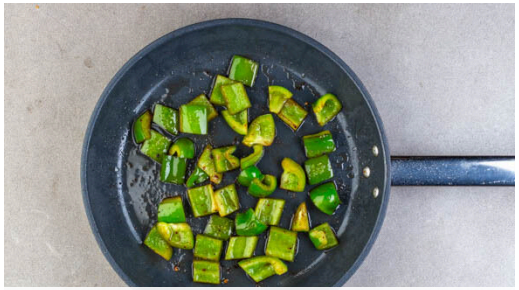
3. Köfte vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung**, **2EL Joghurt**, dem **Knoblauch** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten, zu **6 Hackröllchen** formen und etwas flach drücken.



4. Köfte braten

Die **Köfte** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 3Min. braten, bis sie knusprig und gar sind. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



5. Gemüse braten

Die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2–4Min. braten, bis sie weich ist und leichte Röstspuren bekommt.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit den **Tomaten**, der **restlichen Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Joghurt** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Köfte** mit der **Paprika** auf dem **Bulgur** anrichten und mit der **Joghurtsauce** beträufelt 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**