MARLEY SPOON



Würzige Köfte vom Bio-Rind

auf Tomaten-Bulgur mit Joghurtsauce

ca. 30min 4 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

- 300g Bulgur [1]
- 4 Tomaten
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 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).

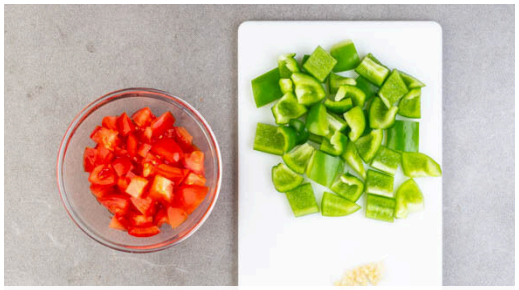
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 819kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 37.3g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. Zutaten schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 2TL Essig vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



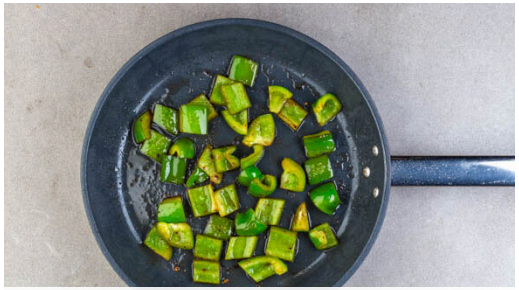
3. Köfte vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung**, **4EL Joghurt**, dem **Knoblauch** und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten, zu **12 Hackröllchen** formen und etwas flach drücken.



4. Köfte braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 der Pfanne mit 2EL Olivenöl und je ½TL 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 2EL 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.