MARLEY SPOON



Geflügelbällchen mit Karotten und Zwiebeln

auf Bulgur mit Joghurt-Tahini-Sauce

ca. 20min 2 Portionen

Dieses marokkanisch inspirierte Gericht kombiniert saftige Geflügelhackbällchen mit Karotten, eingelegten Zwiebeln und Bulgur mit Minze und Datteln. Die Joghurt-Tahini-Sauce sorgt für eine feine Cremigkeit und bringt die mild-würzigen Aromen elegant zusammen – ein harmonisch komponierter Teller.

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur [1]
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 10g Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt [2]
- 25g Tahini [3]
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Geflügelhackbällchen [1]
- 25g Rosinen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 673kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 28.9g



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.



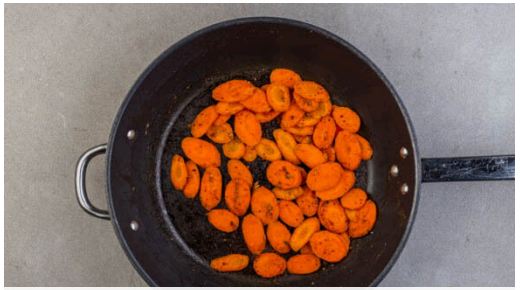
2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



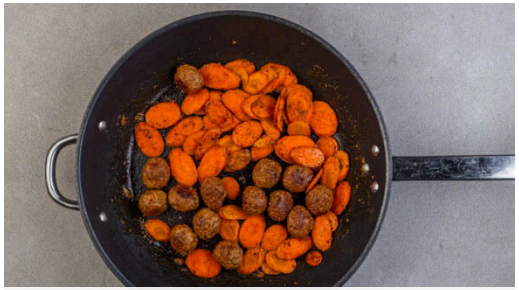
3. Sauce zubereiten

In einer Schüssel den **Joghurt** mit der **Tahini** und der **½ des Zitronensafts** verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. In einer zweiten Schüssel 1EL hellen Essig, ½TL Zucker, 1 Prise Salz und 1EL heißes Wasser verrühren. Die **Zwiebeln** mit einem Löffel untermischen und andrücken, bis sie von der Flüssigkeit bedeckt sind.



4. Karotten anbraten

Die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. abgedeckt anbraten, dann mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Mit dem **restlichen Zitronensaft** ablöschen.



5. Hackbällchen dämpfen

Die **Hackbällchen** und 1EL Wasser in die Pfanne geben und alles ca. 3Min. abgedeckt dämpfen, bis die **Hackbällchen** vollständig durcherhitzt sind.



6. Bulgur verfeinern

Die **restliche Gewürzmischung**, die **Zitronenschale**, die **Minze** und die **Datteln** unter den **Bulgur** mischen. Die **Hackbällchen**, die **Karotten** und die **eingelegten Zwiebeln** mit dem **Bulgur** und etwas **Joghurt-Tahini-Sauce** anrichten und mit der **restlichen Sauce** 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**