MARLEY SPOON



Geflügelbällchen mit Karotten und Zwiebeln

auf Bulgur mit Joghurt-Tahini-Sauce

ca. 25min 4 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

- 300g Bulgur [1]
- 3 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Joghurt [2]
- 50g Tahini [3]
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 400g Geflügelhackbällchen [1]
- 50g Rosinen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 657kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 28.6g



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.



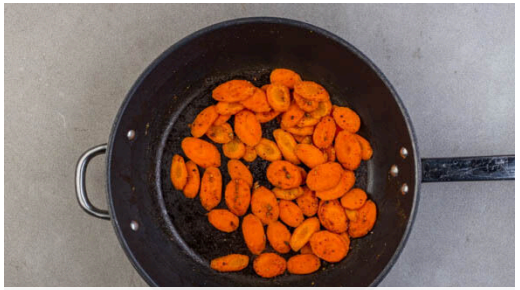
2. Zutaten vorbereiten

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



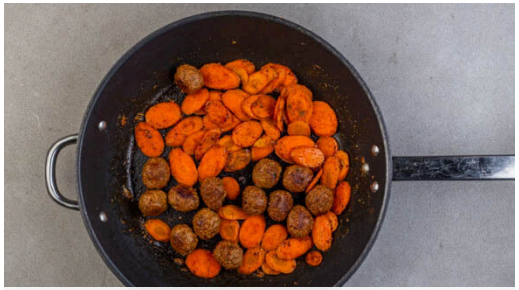
3. Sauce zubereiten

In einer Schüssel den **Joghurt** mit der **Tahini** und der **½ des Zitronensafts** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. In einer zweiten Schüssel 2EL hellen Essig, 1TL Zucker, 1 kräftige Prise Salz und 2EL 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 großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. abgedeckt anbraten, dann mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Mit dem **restlichen Zitronensaft** ablöschen.



5. Hackbällchen dämpfen

Die **Hackbällchen** und 2EL 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**