MARLEY SPOON



Gebackene Bio-Kofta mit Tahinisauce

auf Bulgursalat mit Gurke und Tomate

30-40min 2 Portionen

Unsere Kofta stecken heute alle unter einer sehr appetitlichen Decke: Das kräftig gewürzte Bio-Rinderhack wird mit einer nussigen Sauce aus Tahini, Knofi und Zitrone überzogen und im Ofen geschmurgelt. Danach ist jeder Widerstand zwecklos, denn auf einem frischen Bulgursalat mit Dill, Gurken und Tomaten können sie sich nicht mehr verstecken und sehen einfach zum Anbeißen aus. Erwischt!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 150g Bulgur [1]
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini [3]
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter [2]
- 1TL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- 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 959kcal, Fett 53.6g,



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220° (200° Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** und 1TL Butter 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.



2. Hackfleisch würzen

Den Boden einer mittelgroßen Auflaufform mit 1TL Butter einfetten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



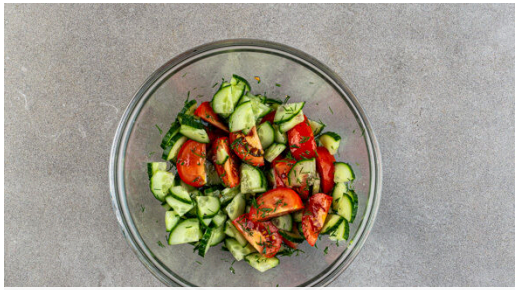
3. Kofta backen

Das **Hackfleisch** mit leicht angefeuchteten Händen zu **4 gleich großen Bällchen** rollen und diese zu ca. 2cm breiten und 5cm langen **Kofta** formen. Die **Kofta** in die Auflaufform geben und im Ofen ca. 8Min. backen, dann herausnehmen.



4. Sauce pürieren

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Zitronensaft**, das **Tahini**, den **restlichen Knoblauch** und 1TL Mehl mit 1 Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und cremig pürieren, dabei langsam 100–150ml Wasser zugießen, bis eine dickflüssige **Sauce** entsteht. Die **Kofta** mit der **Sauce** beträufeln und im Ofen 5–8Min. weiterbacken, bis die **Sauce** eindickt und Blasen schlägt.



5. Salat vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Gurken**, die **Tomaten** und den **Dill** mit 2EL Olivenöl und 1EL hellem Essig vermengen und mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dann das **Gemüse** unterheben. Den **Bulgursalat** auf Teller verteilen, die **Kofta samt Tahinisauce** darauf anrichten und servieren.