



Marokkanische Fleischbällchen

in Tomatenragout, dazu Bulgur



40-50min



2 Personen

Die saftigen Fleischbällchen aus Rinderhack werden mit gleich zwei orientalischen Gewürzmischungen leicht pikant verfeinert und in der Pfanne goldbraun angebraten. Sie garen anschließend in einem wunderbar aromatischen Tomatenragout mit Karotte und werden mit Bulgur und einem erfrischenden Joghurtdip mit Petersilie serviert. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Bulgur¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Mandeln¹⁵
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

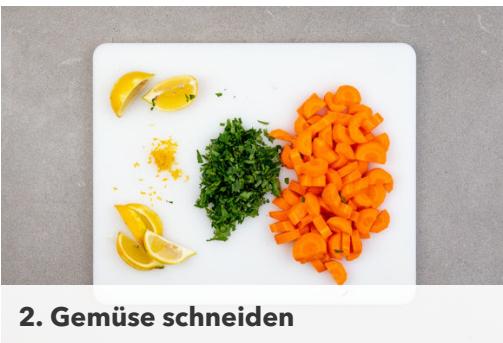
Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 46.1g



1. Hackbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 des Knoblauchs**, **je 1/2TL Gewürzmischung** sowie Salz verkneten und zu **10-12 gleich großen Fleischbällchen** formen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen.



3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Bulgur kochen

Das **Brühgewürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Ragout zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln**, den **restlichen Knoblauch** und **je 1/2TL Gewürzmischung** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** dazugeben und 8-10Min. in dem **Ragout** garen.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der **1/2 der Petersilie** und **1/2TL Zitronenschale** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Fleischbällchen** mit dem **Tomatenragout** auf dem **Bulgur** anrichten und mit dem **Joghurt**, der **restlichen Petersilie**, den **Mandeln** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.