



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 Joghurdip mit Petersilie serviert. Einfach nur köstlich!

- 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 Bulgur ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Mandeln ¹⁵
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt ⁷

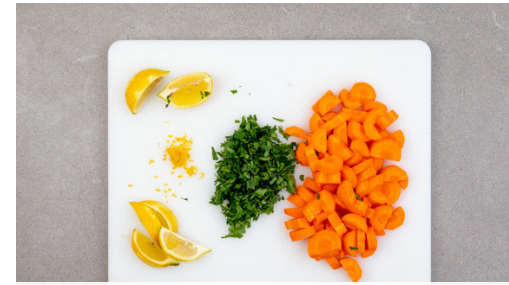
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 945kcal, Fett 39.5g,
Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 46.1g



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 **1/2 TL Gewürzmischung** sowie Salz verkneten und zu **10-12 gleich großen Fleischbällchen** formen.



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.



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



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.



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**