



## Orientalische Fleischlaibchen

Zucchini-Bulgur und Petersil-Sauce



30-40min



2 Personen

Fliegende Teppiche, Wüstensand und exotische Gewürze: Reist mit uns in den Orient! Es gibt würzige Fleischlaibchen mit Bulgur und frischer Petersil-Joghurt-Sauce. Da für den Bulgur das gesamte Weizenkorn geschrotet wird, ist er äußerst nährstoffreich und hält lange satt.

## Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- gemischtes Faschiertes
- Zucchini
- Knoblauchzehe
- Karotte
- frische Petersilie
- Joghurt<sup>7</sup>
- unbehandelte Zitrone
- Habeshas Berbere
- frische Minze
- Bulgur<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 715.0kcal, Fett 32.2g, Eiweiß 50.9g, Kohlenhydrate 49.9g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die Grillfunktion des Backofens auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und möglichst fein hacken. Die **Karotte** schälen und grob raspeln. **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dann mit 1EL Olivenöl, sowie Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Laibchen formen

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Das **Faschierte** mit der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und den **übrigen Zwiebeln** verkneten und daraus 1cm dicke, längliche Laibchen formen.



### 2. Gemüse dünsten

In einer mittleren Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen,  **Hälfte der Zwiebel** und **Karotten** darin ca. 1-2Min. dünsten.



### 5. Laibchen backen

Die **Laibchen** nun mit den **Zucchinischeiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf der obersten Schiene im Backofen ca. 10-12Min. gar grillen, dabei öfters wenden. Inzwischen die **Petersilie** grob hacken und in einem hohen Gefäß mit dem **Joghurt** mit einem Stabmixer fein pürieren. **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Bulgur zubereiten

Nun 3/4 vom **Bulgur** sowie 300ml Wasser dazugeben, kurz aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 15-20Min. unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen. Wer großen Hunger hat, verwendet den gesamten **Bulgur** und 100ml mehr Wasser



### 6. Bulgur fertigstellen

**Zitrone** abreiben und **halbe Zitrone** auspressen. Die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Minze** ohne harte Stängel fein hacken, zum Schluss zusammen nach Geschmack mit der **Zucchini** vorsichtig unter den Bulgur heben. Mit Zitronenabrieb und Saft und etwas Salz abschmecken. Dazu die **Petersil-Sauce**, die **Zitronenspalten** und die **Laibchen** servieren.