



Orientalische Fleischlaibchen

Zucchini-Bulgur und Petersil-Sauce



30-40min



4 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

- unbehandelte Zitrone
- Zwiebel
- gemischtes Faschiertes
- frische Petersilie
- Karotte
- Zucchini
- Joghurt⁷
- Habeshas Berbere
- Knoblauchzehe
- Bulgur¹
- frische Minze

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 28.1g, Eiweiß 43.6g, Kohlenhydrate 71.1g



1. Gemüse vorbereiten

Die Grillfunktion des Backofens auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und möglichst fein hacken. Die **Karotten** 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 großen Pfanne 2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, die **hälfte der Zwiebeln** 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. 8-10Min. gar grillen, dabei öfters wenden. Inzwischen die **Minze** grob hacken und in einem hohen Gefäß mit dem **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Bulgur zubereiten

Nun 3/4 vom **Bulgur** sowie 600ml 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 200ml mehr Wasser.



6. Bulgur fertigstellen

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