



Saftige Schweinehackbällchen

mit buntem Bulgursalat und Minzedip



30-40min



2 Personen

Mmmh, genau so muss es sein: Die saftigen Schweinehackbällchen werden mit Zwiebel, Knoblauch und leckerer Berbere-Gewürzmischung verfeinert und von einem nicht minder köstlichen zitronigen Bulgursalat mit frischer Petersilie, Gurke und Paprika begleitet. Dazu gibt es einen leckeren Joghurt-Minze-Dip. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 Minigurke
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 753.0kcal, Fett 35.4g, Eiweiß 36.6g, Kohlenhydrate 66.4g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 500ml gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser einrieseln lassen, umrühren und bei geringer Hitze 8-10Min. abgedeckt sanft köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. rundum anbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Gurke** erst in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, dann in kleine Würfel. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



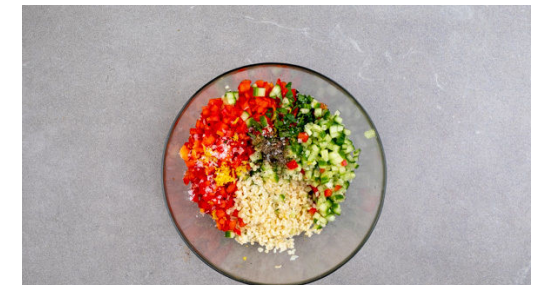
5. Minzejoghurt anrühren

Die **Minzeblätter** abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch würzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit dem **Hackfleisch** vermischen. Die **Hackmasse** mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen, anschließend **10-12 kleine Hackbällchen** formen.



6. Salat fertigstellen

Den **Bulgur** mit der **Gurke** und der **Paprika** vermengen. Die **Petersilie** unterheben und den **Salat** mit Salz, Pfeffer, **Zitronenabrieb** und **-saft nach Geschmack** würzen. Mit den **Hackbällchen** anrichten und mit dem **Minzejoghurt** servieren.