



Hackbällchen in würziger Sauce mit Bulgur und Paprika

30-40min 2 personen

Für das Gelingen und den Wohlgeschmack eines selbst gekochten Gerichts sind gute Gewürze unserer Meinung nach schon die halbe Miete. Damit du nicht selbst den Supermarkt unsicher machen musst, senden wir dir für dieses Rezept einen afrikanischen Gewürzmix, der sowohl unsere Hackbällchen als auch die herzhafte Sauce extrem aromatisch und lecker macht. Dazu gibt's fluffig-lockeren Bulgur und eine Extraportion guten Geschmack.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 paprika
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 250g rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout
- 150g biologische bulgur 1

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1g ei ³
- 2 teen knoflook
- $\frac{1}{2}$ el boter ⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- 30ml olijfolie

KOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOKTIP

Wer möchte, kann das Wasser für die Brühe auch im Wasserkocher aufkochen. Dabei die nach Wasserkocher varierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 813kcal, vet 42.8g, koolhydraten 62.9g, eiwit 38.5g



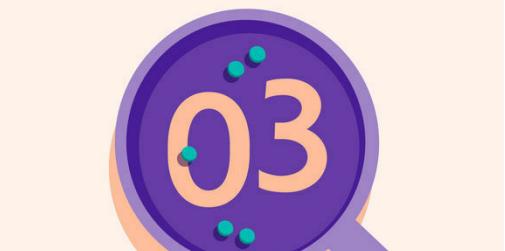
1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** und 2 Knoblauchzehen schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. **1EL Brühgewürz** in 250ml heißem Wasser auflösen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.



2. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** mit der $\frac{1}{2}$ der Zwiebeln, der $\frac{1}{2}$ des Knoblauchs, **1TL Gewürzmischung**, **1Ei** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und aus der **Masse** 7–8 Bällchen formen. Die **Hackbällchen** und die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit **1EL Olivenöl** bei mittlerer Hitze in 2–3Min. rundum goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



3. Sauce zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** im selben Topf mit **1EL Olivenöl** bei niedriger Hitze 2–3Min. anbräulen. Die **Tomaten**, den restlichen Knoblauch und die **restliche Gewürzmischung** zugeben und 1–2Min. mitbraten. **150ml Brühe** angießen und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Alles mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** pürieren und mit Salz, Pfeffer und **1TL Honig** abschmecken.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen und dann $\frac{1}{2}$ EL Butter einrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Währenddessen die **Hackbällchen** und die **Paprika** in die **Sauce** geben und bei niedriger Hitze 5–6Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gar sind. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser zur **Sauce** geben. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.



6. Mit Konsistenz überzeugen

Diese leckere Kombination aus saftigen Hackbällchen und herzhafter Sauce kann schon einiges – zum Beispiel satt und glücklich machen. Wer noch eine geschmacklich passende Ergänzung sucht, hat die Wahl zwischen weich und süß oder knackig und nussig. Konkret sprechen wir von ein paar klein geschnittenen Trockenfrüchten oder gerösteten, gehackten Mandeln. Beides geht natürlich auch!