

DINNERLY



Saftige Rinder-Köfte auf Tomaten-Bulgur mit grüner Paprika und Joghurtsauce



ca. 25min



2 personen

Was zaubern wir heute Leckeres auf den Tisch? Raffiniert gewürzte Köfte aus Rinderhackfleisch werden in der Pfanne knusprig und goldbraun gezaubert und anschließend mit grüner Paprika auf einer hübschen Portion Bulgur angerichtet, welcher mit fruchtigen Tomaten verfeinert wurde. Dazu gibt es eine erfrischende Joghurtsauce. Guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische bulgur ¹
- 2 tomaten
- 1 groene paprika
- 500g rundergehakt
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 kuipje yoghurt ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 2½g peper en zout
- suiker
- 60ml olijfolie
- 5ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1207kcal, vet 77.0g, koolhydraten 62.3g, eiwit 61.6g



1. Bulgur kochen

In een kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 1TL Essig vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Köfte vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit der ½ der **Gewürzmischung**, **3EL Joghurt**, dem Knoblauch und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten, zu **12 Hackröllchen** formen und etwas flach drücken.



4. Zutaten braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 3Min. braten, bis sie knusprig und gar sind. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2–4Min. braten, bis sie weich ist und leichte Röstpuren bekommt.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Bulgur** mit den **Tomaten**, der ½ der **restlichen Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Joghurt** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Köfte** mit der **Paprika** auf dem **Bulgur** anrichten und mit der **Joghurtsauce** beträufelt servieren.



6. Kleiner Entspannungstipp

Solltest du heute mal keine Lust haben, am Herd zu stehen, kannst du dir die Zubereitung noch einfacher machen: Heize den Backofen in Schritt 1 auf 200°C (220°C Umluft) vor. Vermenge die Paprikawürfel mit den Gewürzen und streiche die Köfte mit etwas Olivenöl ein. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 5Min. backen, einmal wenden und in ca. 5Min. fertig backen.