

Bulgur Gemüse Pfanne mit Hackbällchen



Rezept: 0065

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.4.4. Hauptspeise mit Rind

Gemüse, Bulgur, Rind,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Den Bulgur in einer Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, so dass er komplett bedeckt ist. Das Ganze für mindestens 10 Minuten Quellen lassen. Sollte der Bulgur das komplette Wasser aufgenommen haben, ein wenig kochendes Wasser hinzufügen, bis die Masse wieder bedeckt ist.

Für die Hackbällchen das Fleisch mit der Schalotte und dem Eigelb vermengen. Mit Kreuzkümmel, Muskat, Koriander, Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen rollen. Diese in einer Pfanne mit ein wenig Öl rundherum goldbraun braten. Danach aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Paprika, Zucchini waschen und säubern. Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Oliven ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Warum in kleine Stücke schneiden, die Zucchini Viertel und ebenfalls klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe heiß werden lassen. Paprika und Zucchini mit dem Knoblauch darin andünsten. Ist das Gemüse bissfest weich die Rosinen und die Oliven hinzugeben und alles mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen nun den Ahornsirup zugeben, alles vermengen.

Bulgur abgießen, wenn noch zu viel Wasser in der Schüssel sein sollte. Im Idealfall hat der Bulgur das Wasser komplett aufgenommen, aber ein wenig Feuchtigkeit macht nichts aus. Bulgur und Hackbällchen zum Gemüse geben und gut vermengt aufwärmen. Petersilien und Koriander unterheben mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Tellern anrichten. Viel Spaß beim Essen.

Zutatenliste für 2 Personen

200 g Bulgur
200 g Spitzpaprika
200 g Zucchini
250 g Rinderhackfleisch
1 Zitrone, Bio
1 - 2 Knoblauch Zehen
Petersilie glatte frisch gehackt
Koriander frisch gehackt
50 g Rosinen getrocknet
100 g Oliven entsteint schwarz
1 - 2 EL Ahornsirup
1 Eigelb
1 - 2 Schalotten, feine Würfel
Kreuzkümmel gemahlen
Muskat gerieben
Olivenöl
Salz, Pfeffer und Zucker