

Orientalische Frikadellen mit Tomaten-Bulgur

Arbeitszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion n ca.

Fett	37 g
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	31 g
Brennwert	660 kcal / 2.740 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Frikadellen:

- 50 geröstete gesalzene Cashewkerne
- 20 g Sultaninen
- 1 Zwiebel
- 4 Stiele Petersilie
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 100 g Sahnejoghurt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Harissa
- 2 EL Butaris Butterschmalz

Bulgur:

- 500 ml Wasser
- 200 g Bulgur
- 1 EL Ras el Hanout
- 100 g Kirschtomaten
- Salz
- 4 Stiele Minze

Zubereitung:

Schritt ¼

Für die Orientalische Frikadellen als erstes Cashewkerne, Sultaninen und Petersilienblätter fein hacken. Wer keine Sultaninen mag, kann diese weglassen! Zwiebel würfeln. Cashewkerne, Sultaninen, Zwiebel, Hackfleisch, Ei, Joghurt, Salz und Harissa gut verkneten. Petersilienblätter untermengen. Die Masse mit Salz und Harissa abschmecken.



Schritt 2/4

Aus der Hackmasse 8 Buletten formen. Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin rundherum goldbraun anbraten.

Schritt 3/4

Für die Beilage das Wasser in einem Topf zusammen mit dem Bulgur und Ras el Hanout aufkochen und ca. 7 bis 8 Minuten leicht köcheln. Sollte der Bulgur noch nicht weich, aber das Wasser bereits komplett aufgenommen sein, noch einmal etwas Wasser zugeben.

Schritt 4/4

In der Zwischenzeit Kirschtomaten waschen und halbieren. Wenn der Bulgur weich ist, die Tomaten unterheben und mit Salz abschmecken. Den Bulgur zusammen mit den Orientalische Frikadellen anrichten und mit Minze dekorieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.