

Bulgur-Hackbällchen



Für die Bulgur-Hackbällchen:

300 g Bulgur fein
300 g Hackfleisch
100 g Mehl
2 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Paprikapulver
1 Ei
etwas Salz und Pfeffer
etwas Olivenöl

Für die Soße:

3 Knoblauchzehen
etwas Olivenöl
1 TL Chilipaste
1 Dose passierte Tomaten 400 g
1/2 Bund Petersilie

1. Koche die doppelte Menge Wasser (600 ml) wie Bulgur in einem Wasserkocher und übergieße den Bulgur damit. Lass ihn 10 bis 20 Minuten quellen, bis die Körner weich sind.
2. Mische Bulgur mit Hackfleisch, Mehl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Ei, Salz und Pfeffer in einer Schüssel und mische alles. Forme kleine Bällchen daraus (etwa 3-4 cm Durchmesser).
3. Brate sie in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten an, nimm sie heraus und stelle sie beiseite.
4. Hacke den Knoblauch. Gib ggf. etwas mehr Öl in die Pfanne und erhitze es. Brate den Knoblauch darin an und gib die Chilipaste und passierte Tomaten hinzu. Lass alles ein paar Minuten auf mittlerer Hitze köcheln, während du die Petersilie hackst.
5. Gib sie zusammen mit den Hackbällchen in die Pfanne und lass alles erneut ein paar Minuten köcheln.