

Orientalische Fleischbällchen mit Tomatenbulgur

Wärmend und stärkend für Milz und Magen, bewegt das Qi

Laktosefrei .

Zutaten (für 10 Bällchen, 2-3 Portionen)

- 400g Faschiertes vom Rind oder Schwein/Rins gemischt
- 1 gelbe Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 3-4 entsteinte Datteln
- 250g Mangold
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- Etwas geriebene Muskatnuss
- 1 Ei, Rapsöl
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kreuzkümmel, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Kurkuma
- 250ml Gemüsebrühe
- Saft und Schale einer halben Bioorange, etwas abgeriebene Zitronenschale
- Salz, Pfeffer, etwas Sojasauce, 1 Sternanis
- 150g Bulgur
- $\frac{1}{2}$ Dose gestückelte Tomaten, etwas Zucker



Zubereitung

1. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Datteln entsteinen und in kleine Stücke schneiden
2. Gemüsebrühe mit Suppenwürfel oder -würze kochen oder heißes Wasser vorbereiten.
3. Faschiertes mit dem Ei, einer gehackten Knoblauchzehe, dem halben Ingwer, der halben Zwiebel, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale gut vermischen und etwa Tischtennisball große Bällchen formen
4. Diese in Rapsöl rundherum anbraten und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
5. Mangold waschen und die Stiele in schmale Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden und beiseite stellen.
6. Frühlingszwiebeln waschen und putzen und in feine Ringe schneiden.
7. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und Frühlingszwiebeln, Mangoldstiele und die andere Hälfte vom Ingwer anbraten. Mit etwas Sojasauce ablöschen und mit Gemüsesuppe aufgießen. Fleischbällchen und Sternanis einlegen und auf kleiner Flamme ca. 15-20 Minuten fertig dünsten. Mit abgeriebener Orangenschale und dem Saft einer halben Orange würzen.
8. In der Zwischenzeit die andere Hälfte der kleinwürfelig geschnittenen Zwiebel in einem Topf anbraten und den Bulgur hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Mit den Tomaten aufgießen und noch ca. 100 ml heißes Wasser hinzufügen. Ca 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Danach noch 5-10 Minuten ausquellen lassen.
9. Kurz vor dem Fertigwerden der Fleischbällchen, in einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Mangoldblätter mit einer klein gehackten Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.