



Marokkanische Fleischbällchen

in Tomatenragout, dazu Quinoa



40-50min



2 Personen

Die saftigen Fleischbällchen aus Rinderhack werden mit gleich zwei orientalischen Gewürzmischungen leicht pikant verfeinert und in der Pfanne goldbraun angebraten. Sie garen anschließend in einem wunderbar aromatischen Tomatenragout mit Karotte und werden mit Vollkornquinoa und einem erfrischenden Joghurdip mit Petersilie serviert. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Becher Joghurt⁷
- 25g Mandelblättchen¹⁵
- 250g Express-Vollkornquinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 878kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 57.9g, Eiweiß 40.5g



1. Hackbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, je **½TL der Gewürzmischungen** und 1 kräftigen Prise Salz verkneten und zu **10-12 gleich großen Fleischbällchen** formen.



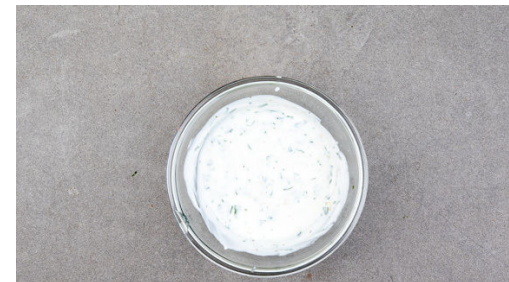
4. Ragout zubereiten

Die **übrigen Zwiebeln**, den **übrigen Knoblauch** und je **½TL der Gewürzmischungen** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 1Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** zugeben und 8-10Min. in dem **Ragout** garen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der **½ der Petersilie** verrühren und nach Geschmack mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Mandeln** in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen beiseitestellen.



3. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei stetig rühren. Die **Fleischbällchen** mit dem **Tomatenragout** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **Joghurt**, der **übrigen Petersilie**, den **Mandeln** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.