



V: Herzhafte Rinderhackbällchen

mit Orangen-Couscous und Paprikasugo



30-40min



3-4 Personen

Es gibt saftige Hackbällchen vom Rind, die mit Petersilie und der köstlichen orientalischen Gewürzmischung Ras el-Hanout verfeinert werden. Dazu werden lockerer Couscous mit frisch gepresstem Orangensaft und ein feiner Sugo aus Paprika und Tomate serviert. Aromaküche pur!

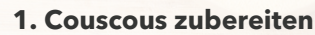
- 2 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 unbehandelte Orange
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 3 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 20g Petersilie & Minze
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 747kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 37.7g



4. Hackbällchen vorbereiten

2. Gemüse schneiden

5. Hackbällchen garen

3. Sugo ansetzen

6. Couscous verfeinern

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)