



V: Herzhafte Bio-Rinderhackbällchen

mit Orangen-Couscous und Paprikasugo



30-40min



3-4 Personen

Es gibt saftige Hackbällchen vom Bio-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 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 20g Petersilie & Minze
- 500g Bio-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 83.8g, Eiweiß 37.7g



1. Couscous zubereiten

Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen. Ca. **2TL Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit dem **Orangensaft** und **500ml Brühe** verrühren und abgedeckt 6-8Min. ziehen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



3. Sugo ansetzen

Die **½ der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anschwitzen. Die **Paprika** dazugeben und 2–3Min. mitbraten. Mit der **restlichen Brühe** und den **gehackten Tomaten** ablöschen und mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Sugo** 5–7Min. leicht einköcheln lassen.



4. Hackbällchen vorbereiten

Die **Petersilie** samt Stängeln fein schneiden. Die **½ der Petersilie** mit dem **Hackfleisch**, den **restlichen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, ca. **5 gehäuften EL Couscous**, der **Gewürzmischung** sowie je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. **18 Hackbällchen** formen.



5. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** zum **Paprikasugo** in die Pfanne geben und abgedeckt 10-15Min. garen, dabei ab und zu wenden. Den **Sugo** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous verfeinern

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Minze**, die **restliche Petersilie** und 2EL Olivenöl unter den **Couscous** mischen und mit der **Orangenschale** abschmecken. Die **Hackbällchen** mit dem **Orangen-Couscous** und dem **Paprikasugo** auf Teller verteilen und mit der **restlichen Minze** garniert servieren.