

MARLEY SPOON



V3: Herzhafte Bio-Rinderhackbällchen

mit Orangen-Couscous und Paprikasugo



30-40min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Orange
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 20g Petersilie & Minze
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Tajine-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 37.5g



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 ca. 10Min. 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.