MARLEY SPOON

V: Herzhafte Hackbällchen vegan

mit Orangen-Couscous und Paprikasugo

30-40min 2 Personen

Es gibt saftige vegane „Hackbällchen“, 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Orange
- 150g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 10g Petersilie & Minze
- 200g veganes Hackfleisch [2]
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-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), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 776kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 29.6g

1. Couscous zubereiten

Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. Ca. **2TL Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit dem **Orangensaft** und **250ml 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 1EL 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 dem **restlichen Brühgewürz**, 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 **veganen Hack**, den **restlichen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, ca. **3 gehäuften EL Couscous**, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. **10 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 1EL 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.