



V4: Herzhafte Hackbällchen vegan

mit Orangen-Couscous und Paprikasugo



30-40min



2 Personen

Es gibt saftige vegane „Hackbällchen“, 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!

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 unbehandelte Orange
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 10g Petersilie & Minze
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 743kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 29.1g



Die **½ des Brühwurzes** 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 ca. 10Min. ziehen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.



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.



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.



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.



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.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Minze**, die **restliche Petersilie** und 1 EL 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.