



Special: Bowl mit Feta-Hackbällchen

auf Rosinen-Couscous mit Muhammara



ca. 40min



3-4 Personen

Nein, diese leckere Bowl hat es nicht nötig, mit ihren Reizen zu prahlen. Denn wie eh und je haben sich die wahren Werte im Inneren versteckt: Im Couscous findet ihr süße Rosinen und in der Sauce schmeckt man nicht nur gebratene Paprika und Walnüsse, sondern auch fruchtig-säuerlichen Granatapfelsirup und Knobi heraus. Und die Fleischbällchen? Die werden mit cremigem Fetakäse und kostbaren Gewürzen zum Star des Abends gekürt!

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 50g Sultaninen ³
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ⁴
- 100g Feta ²
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Sulphite (3), Nüsse
(4). Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1062kcal, Fett 57.8g,
Kohlenhydrate 97.2g, Eiweiß 41.0g



4. Nüsse & Hack vorbereiten

2. Couscous garen

5. Hackbällchen braten

3. Gemüse rösten

6. Muhammara zubereiten

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87d978583253c9bde1db2d6dfafe8de0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f35e6978c00a4669a23800ac9bf47246_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**