



V: Bowl mit Feta-Bio-Hackbällchen

auf Rosinen-Couscous mit Muhammara



ca. 40min



2 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 Bällchen aus Bio-Hack? Die werden mit cremigem Feta und kostbaren Gewürzen zum Star des Abends gekürt!

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 50g Rosinen
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne ³
- 50g Feta ²
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Energie 1075kcal, Fett 55.6g,
Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 42.9g



4. Nüsse & Hack vorbereiten

2. Couscous garen

5. Hackbällchen braten

3. Gemüse rösten

6. Muhammara zubereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)