



V: Bowl mit Feta-„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 Veggiehack-Bällchen? 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 ⁴
- 50g Feta ²
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 997kcal, Fett 45.9g,
Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 33.8g



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. [!\[\]\(95b425611cbd2b8716a140cf67c81822_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98475352b625a273242ad989dd0cabc3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(116076dec7d8ea5879a528db6ccb1b4b_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**