



V1: 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
- 100g Rosinen
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 100g Feta ⁷
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). 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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**