



V1: 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 Fleischbällchen? Die werden mit cremigem Fetakäse und kostbaren Gewürzen zum Star des Abends gekürt!

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 50g Rosinen
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 50g Feta ⁷
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1068kcal, Fett 58.9g,
Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 42.8g

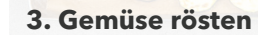
A top-down view of a clear glass bowl filled with a rice salad. The salad consists of small, white, fluffy rice grains mixed with a vibrant red dressing or sauce. There are also some small, white, cube-shaped ingredients, possibly diced onions or cheese, scattered throughout the rice. The bowl is placed on a light-colored, textured surface.

Die **Walnüsse** grob hacken, dann in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten.

Vorsicht, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Feta** grob zerkrümeln und mit dem **Hackfleisch**, den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Hackfleischmasse** halbieren und diesen Vorgang noch 3 Mal wiederholen, bis 16 gleich große Stücke entstehen. Das **Hackfleisch** mit angefeuchteten Händen in Bällchen formen. Die **Hackbällchen** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 8-10Min. rundum goldbraun und gar braten.



Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Walnüssen**, den **Paprikawürfeln**, der **Granatapfelmelasse** und 3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den **Couscous** auf tiefe Teller verteilen, dann die **Feta-Hackbällchen samt Bratensaft** und die **Muhammara** darauf anrichten. Mit den **Paprikastreifen** und den **Zucchini** garnieren und servieren.

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