



V3: 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-Vollkorn Couscous ¹
- 50g Rosinen
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 50g Feta ⁷
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 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), Sojabohnen (6), Milch (7),
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 971kcal, Fett 47.0g,
Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 33.1g



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.    **#marleyspooning**