



V2: Bowl mit Feta-Bio-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 Bällchen aus Bio-Hack? Die werden mit cremigem Feta 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 Bio-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.

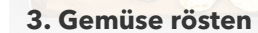
Energie 1061kcal, Fett 59.1g,
Kohlenhydrate 86.9g, Eiweiß 42.5g



Die **Walnüsse** grob hacken, dann in einer großen 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 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Hackfleischmasse** halbieren und diesen Vorgang noch 4 Mal wiederholen, bis 32 gleich große Stücke entstehen. Das **Hackfleisch** mit angefeuchteten Händen in Bällchen formen. Die **Hackbällchen** in derselben Pfanne mit 2EL 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 6EL 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**