



## V3: 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 Veggiehack-Bällchen? Die werden mit cremigem Feta und kostbaren Gewürzen zum Star des Abends gekürt!

## Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 300g Bio-Vollkorn Couscous<sup>1</sup>
- 100g Rosinen
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne<sup>15</sup>
- 100g Feta<sup>7</sup>
- 400g veganes Hackfleisch<sup>6</sup>
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 963kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 32.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann **eine Paprika** in ca. 2cm große Würfel, die **andere Paprika** in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



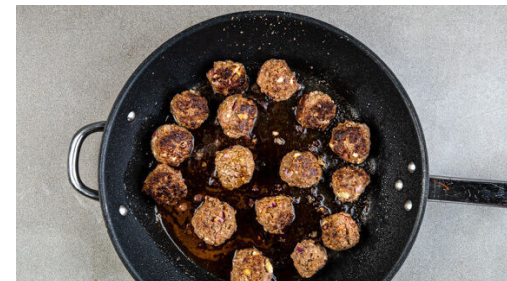
4. Nüsse & Hack vorbereiten

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.



2. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous**, die **Rosinen** und 2EL Butter in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Hackbällchen braten

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.



3. Gemüse rösten

Die **Paprikawürfel** auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs mit 2TL Olivenöl vermengen. Die **Zucchini** auf der anderen Seite mit 4TL Olivenöl vermengen und das **Gemüse** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **Knoblauch samt Schale** auf das Blech legen und alles im mittleren Teil des Ofens 20-24Min. backen, bis das **Gemüse** Röstspuren aufweist und sehr weich ist.



6. Muhammara zubereiten

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.

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](https://marleyspoon.de) an. [@](#) <#> **marleyspooning**