



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-Vollkorncouscous ¹
- 50g Rosinen
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Walnusskerne ³
- 50g Feta ²
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1075kcal, Fett 55.6g,
Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 42.9g



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. [!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55ca3a38dbb940110628e54e3ea7505d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ad7b9dfa1e10e48660df5dd18a1b20c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**