



Bio-Hackbällchen mit verstecktem Gemüse

auf Rosinen-Couscous mit Joghurtsauce



ca. 40min



3-4 Personen

Heute geht unsere kulinarische Reise in den Mittleren Osten: Es gibt saftige Hackbällchen vom Bio-Rind, in denen sich Zucchini und Karotten verstecken, und die mit Petersilie, Minze und einer köstlichen Gewürzmischung verfeinert werden. Dazu werden lockerer Couscous mit süßen Rosinen und eine aromatische Joghurtsauce mit Knoblauch serviert. Aromaküche pur für Groß und Klein! Wir wünschen guten Appetit!

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Minze
- 300g Bio-Vollkorn Couscous²
- 2 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 50g Rosinen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen nordafrikanische
Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Becher Joghurt³

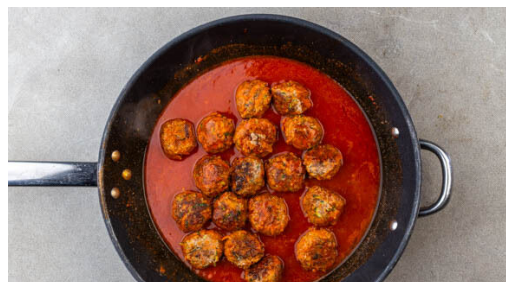
- 1 Ei ¹
- 1 EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

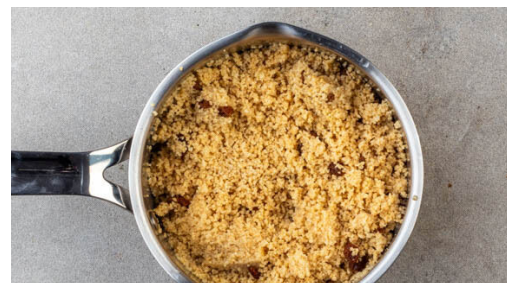
Energie 991kcal, Fett 47.1g,
Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 42.9g



Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Karotten** und die **Zucchini** grob raspeln. Die **Gemüseraspel** mit ½TL Salz vermengen, in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und gut auswringen, um möglichst viel Flüssigkeit zu entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln.



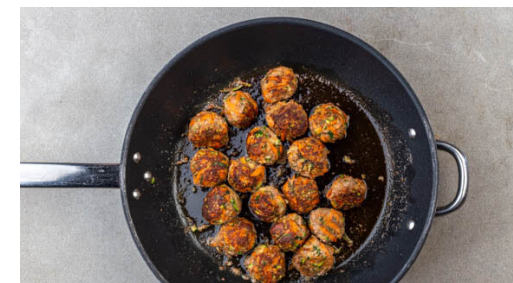
Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Tomatenmark**, **2TL Brühgewürz** und 600ml Wasser zugeben und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** in die **Sauce** geben und ca. 5Min. mitgaren.



In einem mittegroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen die **Minze-** und **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Petersilienstängel** fein schneiden. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous**, **1TL Brühgewürz** und die **Rosinen** ins Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



Den **restlichen Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit den **restlichen Kräutern** in den **Joghurt** rühren und die **Joghurtsauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Hackfleisch** mit den **Gemüseraspeln**, den **Petersilienstängeln**, der **½ der gehackten Kräuter**, 1 Ei, 1 EL Mehl, ½ TL Salz und 1 Prise kräftigen Pfeffer verkneten. Aus der **Hackmasse** walnussgroße **Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundum gebräunt braten, dann aus der Pfanne nehmen.



Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und 2 EL Olivenöl untermengen. Die **Tomatensauce** nach Belieben mit mehr **Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** mit der **Tomatensauce** auf dem **Couscous** anrichten und mit der **Joghurtsauce** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**