



Bio-Hackbällchen mit verstecktem Gemüse

auf Rosinen-Couscous mit Joghurtsauce



ca. 40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie & Minze
- 150g Bio-Vollkorn Couscous²
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g Rosinen
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Becher Joghurt³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2TL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Falls Kinder mitessen, den gesamten Knoblauch in die Tomatensauce geben (Schritt 4) und die Kräuter mit dem Joghurt pürieren (Schritt 5).

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

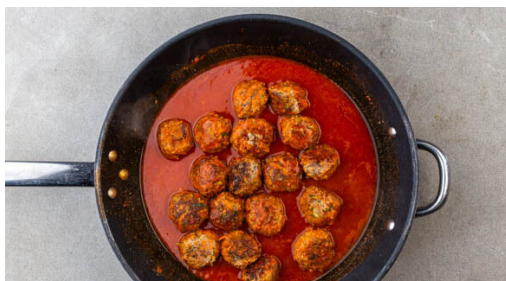
Energie 1007kcal, Fett 48,2g, Kohlenhydrate 94,5g, Eiweiß 44,4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen. Die **Karotte** und die **Zucchini** grob raspeln. Die **Gemüseraspel** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen, in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und gut auswringen, um möglichst viel Flüssigkeit zu entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.

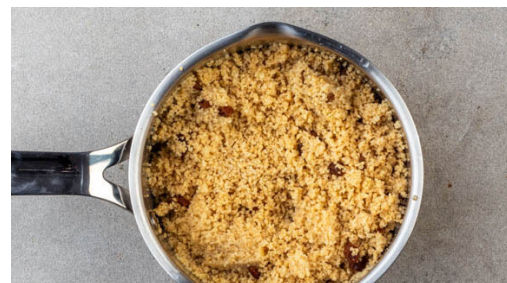
1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



4. Sauce kochen

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Tomatenmark**, **1TL Brühgewürz** und 300ml 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



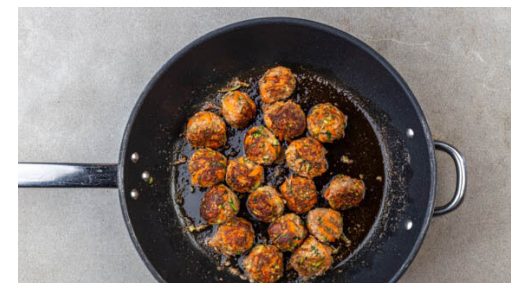
2. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml 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**, **½TL Brühgewürz** und die **Rosinen** ins Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



5. Joghurtsauce zubereiten

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



3. Hackbällchen braten

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



6. Couscous auflockern

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und 1EL 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**