



Marokkanische Hackbällchen-Tajine

mit Oliven und Zitrone, dazu Couscous

30-40min 3-4 Personen

Zimt, Koriander, Kurkuma und Bockshornklee, Orangenschale, Kardamom und Sternanis – dies sind nur einige der Zutaten in der köstlichen Gewürzmischung, die heute dein Abendessen verfeinert. Für noch mehr Aroma sorgen frische Zitrone, grüne Oliven und Ingwer. Und überhaupt: Wer kann schon widerstehen, wenn auch noch saftige Hackbällchen aus Lamm und Rind auf dem Teller liegen?

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 20g frische Petersilie
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Lamm & Rind)
- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Couscous

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 751.0kcal, Fett 31.5g, Eiweiß 37.2g, Kohlenhydrate 74.5g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** mit einem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden und mit 1 Prise Salz leicht verkneten. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Tajine garen

Die **Hackbällchen** in einem großen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Die **Paprika**, die **restlichen Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Oliven**, **Zitronenschale** und **Ingwer nach Geschmack** hinzugeben und 1Min. mitbraten. 1-2TL Mehl unterrühren und mit **600ml Brühe** ablöschen. 5Min. abgedeckt, dann weitere 3Min. ohne Deckel sanft köcheln lassen.



2. Brühe ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 1,2L Wasser aufkochen und das **Brühepulver** darin auflösen. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Die **Oliven** halbieren.



3. Hackbällchen vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 des Knoblauchs** und den **Semmelbröseln** verkneten. Mit ca. **1/3 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, dann mit den Händen **20-24 gleich große Hackbällchen** formen.



5. Couscous garen

Die **restliche Brühe** ggf. erneut zum Kochen bringen, dann den **Couscous** einrieseln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Zitronenhälften** dazugeben und den **Couscous** 7-8 Min. ziehen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern. **Tipp:** Wer mag, kann die mitgegarte **Zitronenhälften** über dem **Couscous** auspressen. **Vorsicht**, sie ist noch heiß!



6. Couscous verfeinern

Den **Couscous** mit der **Petersilie** und 1-2EL Olivenöl vermengen und mit Salz würzen. Die **Hackbällchen-Tajine** mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Couscous** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.