



Marokkanische Hackbällchen-Tajine

mit Kräuter-Couscous und Rosinen



30-40min



2 Personen

Zucchini und Karotten garen mit saftigen Rinderhackbällchen in einer köstlichen Schmorsauce, duftende Gewürze entfalten ihre magische Wirkung, und Zitronenschale steuert eine angenehm frische Note bei. Als passenden Begleiter zu dieser köstlichen Tajine kann es nur Couscous geben, hier verfeinert mit frischer Minze, Petersilie und Rosinen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Couscous¹
- 1 Packung Rosinen¹²
- 20g frische Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

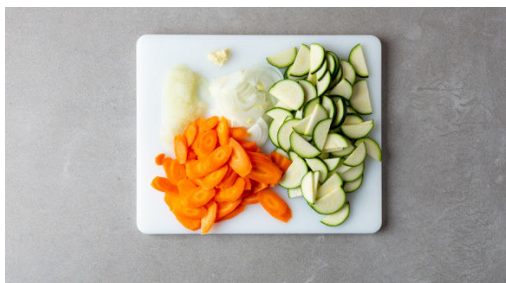
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

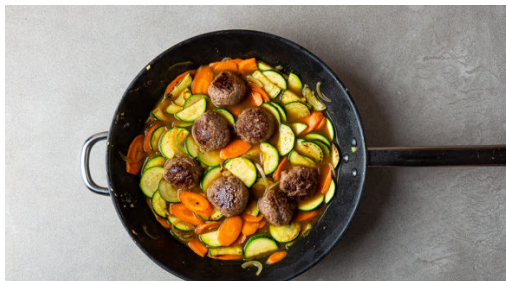
Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 84.1g, Eiweiß 38.0g



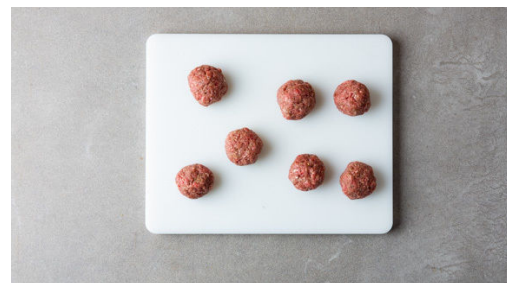
1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Tajine kochen

Die **Karotten** und die **restlichen Zwiebeln** in der Pfanne 5-6Min. anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und 3-4Min. mitbraten, dann die **Brühe** angießen und einmal aufkochen lassen. Die **Hackbällchen** wieder in die Pfanne geben und alles 12-15Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** um etwa die Hälfte reduziert ist.



2. Hackbällchen formen

Die **Zitronenschale** abreiben. Das **Hackfleisch** mit **1TL Zitronenabrieb**, den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, dem **Schawarma-Gewürz** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten und zu **6-8 gleich großen Hackbällchen** formen.



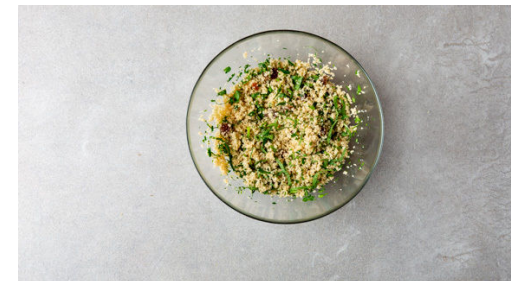
5. Couscous garen

In einem mittelgroßen Kochtopf 250ml Wasser aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous**, die **1/2 der Rosinen** und 1 großzügige Prise Salz in das heiße Wasser geben. Gut umrühren und abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen.



3. Hackbällchen anbraten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **1/2 des Brühwürzes oder mehr** in 300ml heißem Wasser auflösen und die **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** einrühren.



6. Couscous verfeinern

Inzwischen die **Petersilien-** und **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Ca. **3/4 der Kräuter** und **1/2TL Zitronenabrieb** unter den **Couscous** rühren. Die **restlichen Rosinen** in die **Tajine** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tajine** mit dem **Couscous** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** und dem **restlichen Zitronenabrieb** garniert servieren.