



Marokkanische Hackbällchen-Tajine

mit Kräuter-Couscous und Rosinen



30-40min



3-4 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!

- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Couscous ¹
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 20g frische Petersilie & Minze

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 650kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 37.4g



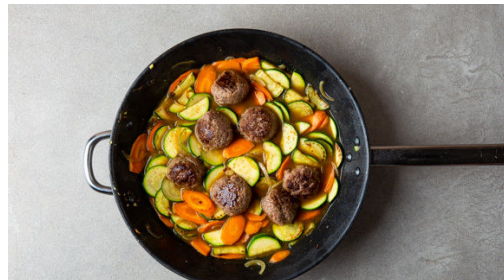
Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Zitronenschale** abreiben. Das **Hackfleisch** mit **1TL Zitronenabrieb**, den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, dem **Schawarma-Gewürz** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten und zu ca. **12 gleich großen Hackbällchen** formen.



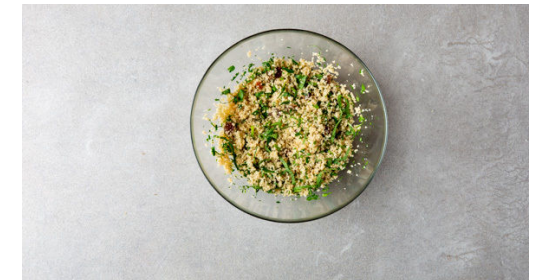
Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen und die **Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** einrühren.



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.



In einem mittelgroßen Kochtopf 500ml 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.



Inzwischen die **Petersilien-** und **Minzeblätter** abpflücken und fein schneiden. Ca. **3/4 der Kräuter** und **1 TL 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.