



Marokkanische Hackbällchen-Tajine

mit Oliven und Zitrone, dazu Couscous



30-40min



2 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, Oliven und Ingwer. Und überhaupt: Wer kann schon widerstehen, wenn auch noch saftige Hackbällchen aus Lamm und Rind auf dem Teller liegen?

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Oliven
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Lamm & Rind)
- 1 Päckchen Semmelbrösel ¹
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Couscous ¹

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

- großer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher

Energie 835kcal, Fett 39.4g,
Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 37.6g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel**, 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.



Die **Hackbällchen** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Die **Paprika**, die **restlichen Zwiebeln**, den **restlichen Knoblauch**, die **Oliven**, **Zitronenschale** und **Ingwer nach Geschmack** hinzugeben und 1Min. mitbraten. Ca. 1TL Mehl unterrühren und mit **300ml Brühe** ablöschen. 5Min. abgedeckt, dann weitere 3Min. ohne Deckel sanft köcheln lassen.



In einem kleinen Topf 600ml Wasser aufkochen und das **Brühgewürz** darin auflösen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Olive**n halbieren.



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



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 würzen, dann mit den Händen ca. **20 gleich große Hackbällchen** formen.



Den **Couscous** mit der **Petersilie** und 1 EL 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.