



V: Bowl mit Feta-Bio-Hackbällchen

auf Rosinen-Couscous mit Muhammara



ca. 40min



4 Portionen

Nein, diese leckere Bowl hat es nicht nötig, mit ihren Reizen zu prahlen. Denn wie eh und je haben sich die wahren Werte im Inneren versteckt: Im Couscous findet ihr süße Rosinen und in der Sauce schmeckt man nicht nur gebratene Paprika und Walnüsse, sondern auch fruchtig-säuerlichen Granatapfelsirup und Knobi heraus. Und die Bällchen aus Bio-Hack? Die werden mit cremigem Feta und kostbaren Gewürzen zum Star des Abends gekürt!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 100g Rosinen
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne³
- 100g Feta²
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

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

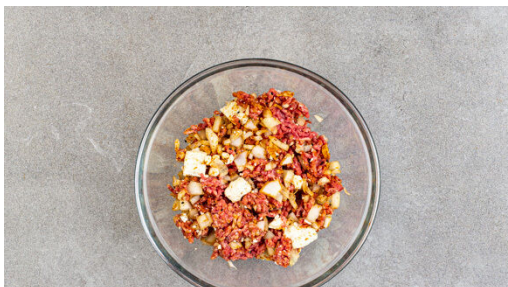
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1067kcal, Fett 55.8g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 42.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann **eine Paprika** in ca. 2cm große Würfel, die **andere Paprika** in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



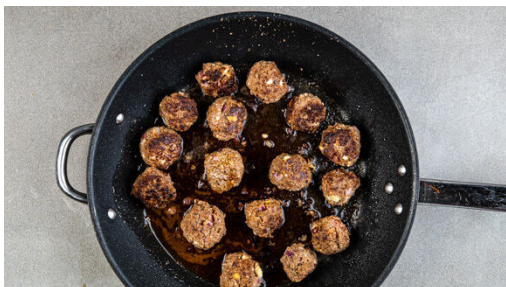
4. Nüsse & Hack vorbereiten

Die **Walnüsse** grob hacken, dann in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Feta** grob zerkrümeln und mit dem **Hackfleisch**, den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen.



2. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous**, die **Rosinen** und 2EL Butter in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Hackbällchen braten

Die **Hackfleischmasse** halbieren und diesen Vorgang noch 4 Mal wiederholen, bis 32 gleich große Stücke entstehen. Das **Hackfleisch** mit angefeuchteten Händen in Bällchen formen. Die **Hackbällchen** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 8-10Min. rundum goldbraun und gar braten.



3. Gemüse rösten

Die **Paprikawürfel** auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs mit 2TL Olivenöl vermengen. Die **Zucchini** auf der anderen Seite mit 4TL Olivenöl vermengen und das **Gemüse** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **Knoblauch samt Schale** auf das Blech legen und alles im mittleren Teil des Ofens 20-24Min. backen, bis das **Gemüse** Röstspuren aufweist und sehr weich ist.



6. Muhammara zubereiten

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Walnüssen**, den **Paprikawürfeln**, der **Granatapfelmelasse** und 6EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den **Couscous** auf tiefe Teller verteilen, dann die **Feta-Hackbällchen samt Bratensaft** und die **Muhammara** darauf anrichten. Mit den **Paprikastreifen** und den **Zucchini** garnieren und servieren.