



## Herzhafte Hackbällchen

mit Orangen-Couscous und Paprikasugo



30-40min



2 Personen

Es gibt saftige Hackbällchen, die mit Petersilie und der köstlichen orientalischen Gewürzmischung Ras el-Hanout verfeinert werden. Dazu werden lockerer Couscous mit frisch gepresstem Orangensaft und ein feiner Sugo aus Paprika und Tomate serviert. Aromaküche pur!



### Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 unbehandelte Orange
- 150g Couscous <sup>1</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

### Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 73.1g, Eiweiß 37.0g



#### 1. Couscous zubereiten

Die **1/2 des Brühgewürzes** in 400ml heißem Wasser auflösen. Ca. **2TL Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit dem **Orangensaft** und **250ml Brühe** verrühren und abgedeckt ca. 10Min. ziehen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.



#### 2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



#### 3. Sugo ansetzen

Die **1/2 der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Paprika** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Mit der **restlichen Brühe** und den **gehackten Tomaten** ablöschen und mit dem **restlichen Brühgewürz**, Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Sugo** 5-7Min. leicht einköcheln lassen.



#### 4. Hackbällchen vorbereiten

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **1/2 der Petersilie** mit dem **Hackfleisch**, den **restlichen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, ca. **3 gehäuften EL Couscous**, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse **8-10 Hackbällchen** formen.



#### 5. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** zum **Paprikasugo** in die Pfanne geben und abgedeckt 10-15Min. garen, dabei ab und zu wenden. Den **Sugo** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### 6. Couscous verfeinern

Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **1/2 der Minze**, die **restliche Petersilie** und 1-2EL Olivenöl unter den **Couscous** mischen und mit der **Orangenschale** abschmecken. Die **Hackbällchen** mit dem **Orangen-Couscous** und dem **Paprikasugo** anrichten und mit der **restlichen Minze** bestreut servieren.