



Herzhafte Hackbällchen

mit Orangen-Couscous und Paprikasugo



30-40min



3-4 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
- 300g Couscous ¹
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen 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 734kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 36.3g



1. Couscous zubereiten

Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Ca. **2TL Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit dem **Orangensaft** und **500ml 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 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. **5 gehäuften EL Couscous**, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse **15-18 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.