



„Hackbällchen“ in Fenchel-Lauch-Suppe

vegan mit Perlencouscous und Zitrone

ca. 20min 4 Portionen

Mit dem heutigen Wohlfühlgericht wird auch der stürmischste Herbst- oder Winterabend zum besinnlichen Fest der Gemütlichkeit: Vegane „Hackbällchen“ blubbern in einer wärmenden Brühe mit aromatischem Fenchel, Lauch und Mais vor sich hin, während du ein zitroniges Fenchel-Dill-Relish zubereitest. Als extra Sättigungseinlage gibt's leckeren Perlencouscous. Soll sich das Wetter ruhig austoben – in der Küche ist alles in Butter!

Was du von uns bekommst

- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen
- 400g geschnittener Lauch
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Dill
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Dose Mais

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 31.5g



1. Bällchen braten

Das **vegane Hack** mit den Händen in 16-20 kleine Bällchen formen und diese in einem großen Topf mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-8Min. rundum goldbraun braten. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Fenchel** längs in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stiele entfernen.



2. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf 800ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **Bällchen** aus dem Topf nehmen und abgedeckt warm halten. Den **Lauch**, den **Knoblauch** und die **½ des Fenchels** in demselben Topf mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 4-6Min. goldbraun und weich braten, dabei gelegentlich umrühren.



4. Brühe köcheln

Das **Gemüse** im Topf mit dem **Brühgewürz**, dem kochenden Wasser aus dem Wasserkocher und 2EL Essig ablöschen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 4-6Min. weiterköcheln.



5. Relish zubereiten

Den **Dill** samt **Stängeln** grob schneiden. Eine **Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Dill** mit dem **restlichen Fenchel** und **2EL Zitronensaft** vermengen. Das **Relish** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. In einem Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen.



6. Suppe fertigstellen

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit den **Bällchen** in die **Suppe** geben und ca. 1Min. erwärmen. Den **Perlencouscous** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die **Bällchen** mit dem **Gemüse** und der **Brühe** darübergeben und mit dem **Relish** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen.