



## „Hackbällchen“ in Fenchel-Lauch-Suppe

vegan mit Perlencouscous und Zitrone

ca. 20min 2 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

- 200g veganes Hackfleisch <sup>2</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 200g geschnittener Lauch
- 200g Bio-Perlencouscous <sup>1</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 kleine Dose Mais

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner 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 762kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 30.1g



**1. Bällchen braten**

Das **vegane Hack** mit den Händen in 8-10 kleine Bällchen formen und diese in einem mittelgroßen Topf mit 2EL 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.



**4. Brühe köcheln**

Das **Gemüse** im Topf mit der **½ des Brühgewürzes**, dem kochenden Wasser aus dem Wasserkocher und 1EL Essig ablöschen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 4-6Min. weiterköcheln.



**2. Gemüse braten**

In einem kleinen Topf 400ml 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 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 4-6Min. goldbraun und weich braten, dabei gelegentlich umrühren.



**5. Relish zubereiten**

Die **½ des Dills samt Stängeln** grob schneiden. **Tipp:** Der übrige Dill kann für einen späteren Zeitpunkt eingefroren werden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Dill** mit dem **restlichen Fenchel** und **1EL Zitronensaft** vermengen. Das **Relish** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Perlencouscous kochen**

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser röhren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. In einem Wasserkocher 500ml 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.