



„Hackbällchen“ auf Perlencouscous

Paella-Style mit Paprika und Fenchel



ca. 30min



4 Portionen

Lust auf ein sommerliches Gericht, das dich und deine reiselustigen Geschmacksknospen in den sonnigen Süden katapultiert? Pack schon mal deinen kulinarischen Koffer, denn hier ist unsere vegane Interpretation einer leckeren Paella: Statt Reis nehmen wir Perlencouscous und statt Meeresfrüchten gibt es vegane Hackbällchen. Paprika, Fenchel, Zitrone und Oliven sind auch mit von der Partie. Alle bereit? Na, dann ab die Post!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g veganes Hackfleisch³
- 2 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter²
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 701kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 94.7g, Eiweiß 22.6g



1. Fenchel schneiden

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser zum Kochen bringen. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in ca. 1cm dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Perlencouscous garen

Den **Perlencouscous**, das **Brühgewürz** sowie 1/2TL Salz mit 1L gekochtem Wasser in den Topf geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 11-12Min. sanft köcheln lassen (bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen), bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Ggf. ab und an umrühren, damit der **Perlencouscous** nicht ansetzt. Mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zitronen** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **anderen 3 Hälften** auspressen.



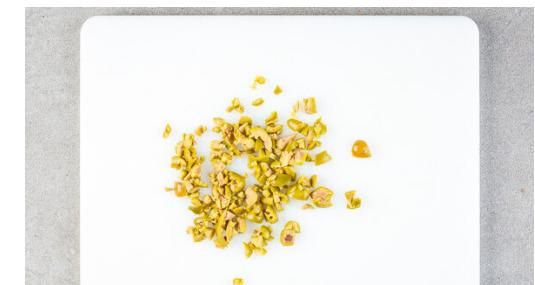
5. Bällchen braten

Die **veganen Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun braten. Den **Knoblauch** mit dem **restlichen Paprikapulver** dazugeben und ca. 1Min. weiterbraten. Die **Tomaten** mit 100ml Wasser sowie 1 Prise Salz einröhren und 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



3. Gemüse braten

Die **Paprika**, den **Fenchel**, die **1/2 des Paprikapulvers** sowie 2 kräftige Prisen Salz in einem großen Topf mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



6. Oliven schneiden

Die **Oliven** grob schneiden. Den **Perlencouscous** auf Teller verteilen und die **Bällchen samt Sauce** darauf anrichten. Mit den **Oliven** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.