



„Hackbällchen“ auf Perlencouscous

Paella-Style mit Paprika und Fenchel



ca. 30min



2 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
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 737kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 23.5g



1. Fenchel schneiden

In einem Wasserkocher 700ml 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**, die **1/2 des Brühgewürzes** sowie 2 kräftige Prisen Salz mit dem kochenden Wasser in den Topf geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 11-12Min. sanft köcheln lassen, 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 **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



5. Bällchen braten

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



3. Gemüse braten

Die **Paprika**, den **Fenchel**, **1/2TL Paprikapulver** sowie 1 kräftige Prise Salz in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker 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.