MARLEY SPOON



„Hackbällchen“ in Fenchel-Lauch-Suppe

vegan mit Perlencouscous und Zitrone

20-30min 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 [2]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 200g geschnittener Lauch
- 200g Bio-Perlencouscous [1]
- 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
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

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.



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.



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 500ml Wasser zum Kochen bringen.



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.



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.



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.