



Mediterrane „Hackbällchen“-Bowl vegan

mit Quinoa und Guacamole



20-30min



2 Personen

Bist du bereit für eine kulinarische Offenbarung? Eine Geschmacksknospen erleuchtung? Denn so was Gutes kommt nicht alle Tage daher: eine Quinoa-Bowl mit herrlich veganem Topping aus „Hackbällchen“ – die gar keine sind –, frischer Paprika, leckerer Zucchini und aromatischen Oliven. Dazu gesellen sich cremige Guacamole, die mit za’atarwürzigen Sonnenblumenkernen extra crunchy daher kommt, und Zitronenspalten für den Frischekick!

Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Quinoa
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 Becher Guacamole
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Packung vegane Hackbällchen⁶
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 51.1g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 30.6g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Tomate** vierteln und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** und die **1/2 des Knoblauchs** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 1 Prise Salz würzen und die **Tomaten** mit einer Gabel leicht zerdrücken. Mit 450ml Wasser ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** einrühren und zum Kochen bringen.



4. Guacamole verfeinern

Den **restlichen Knoblauch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 1Min. anbraten und auf einem Teller beiseitestellen, das Öl in der Pfanne lassen. Die **Sonnenblumenkerne** grob hacken, mit der **Za'atar-Gewürzmischung**, **1TL Zitronenschale**, dem **Knoblauch** und 1 Prise Salz vermengen und über die **Guacamole** streuen.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in die kochende **Tomatenbrühe** geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.



3. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell dunkel werden! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Bällchen anbraten

Die **Hackbällchen**, die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Oliven samt Flüssigkeit** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Zitronensaft** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** und das **Gemüse** auf der **Quinoa** anrichten und mit der **Guacamole** und den **Zitronenspalten** servieren.