



Mediterrane „Hackbällchen“-Bowl vegan

mit Quinoa und Guacamole



20-30min



3-4 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!

- 2 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 400g Quinoa
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen
Sonnenblumenkerne
- 2 Päckchen Za'atar-
Gewürzmischung ¹¹
- 2 Becher Guacamole
- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Packungen vegane
Hackbällchen ⁶
- 2 Packungen schwarze Oliven

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 875kcal, Fett 46.1g,
Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 30.3g



Die **Tomaten** vierteln und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** und die **1/2 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 1 Prise Salz würzen und die **Tomaten** mit einer Gabel leicht zerdrücken. Mit 850ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** einrühren und zum Kochen bringen.



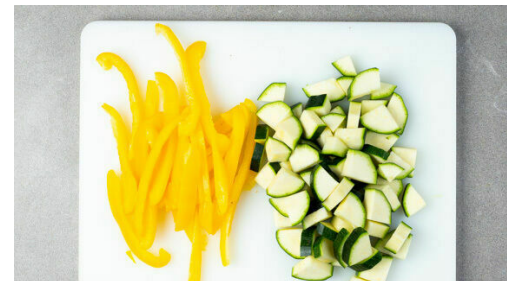
Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in die kochende **Tomatenbrühe** geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



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.



Den **restlichen Knoblauch** in derselben 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**, **2TL Zitronenschale**, dem **Knoblauch** und 1 Prise Salz vermengen und über die **Guacamole** streuen.



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



Die **Hackbällchen**, die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Oliven samt Flüssigkeit** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Min. 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**