



Marokkanische Fleischbällchen

mit Quinoa, Karottensalat und Gurkenjoghurt



20-30min



2 Personen

Bunt und gesund geht es heute auf unserem Teller zu: Zum fruchtigen Salat mit süßen Datteln gesellt sich ganz unkompliziert fluffige Quinoa mit frischer Minze und Koriander. Die Stars des Ganzen, die marokkanischen Fleischbällchen, werden mit der verführerischen Mischung Ras el-Hanout gewürzt - also sinngemäß frei übersetzt dem „besten Gewürz des Hauses“! Da kommt ein Gurkenjoghurt als kühlender Dip gerade recht!

Was du von uns bekommst

- 200g Quinoa
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Orange
- 1 rote Thai-Chilischote
- 25g getrocknete Datteln
- 20g Minze & Koriander
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

Wer mag, verfeinert die Quinoa zusätzlich mit 1-2TL Butter.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 43.1g



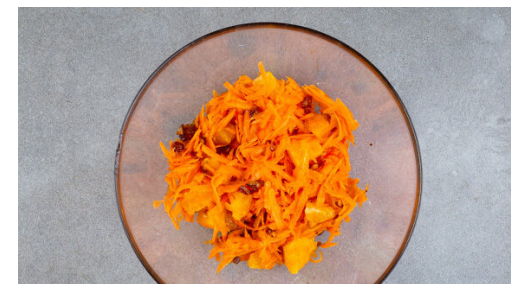
1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



2. Gurkenjoghurt zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Gurke** grob reiben und mit dem **Joghurt** und dem **Knoblauch** vermengen. Den **Gurkenjoghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Orange** komplett schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden, austretenden **Saft** auffangen. Die **Chilischote** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** mit der **Orange samt Saft**, den **Datteln**, 2EL (hellem) Essig und 1EL Olivenöl vermengen. Mit **Chili nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



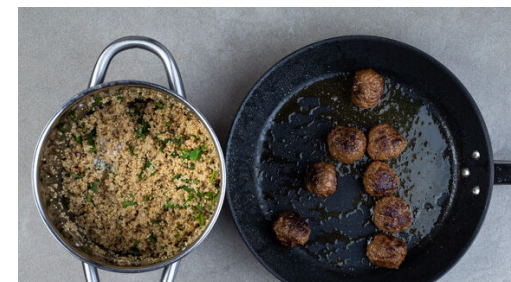
4. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen. Die **Minzeblätter** und den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



5. Fleischbällchen formen

Das **Fleisch** gründlich mit **2TL Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **8 Bällchen** formen.



6. Fleischbällchen braten

Die **Fleischbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. rundum appetitlich braun braten. Die **Quinoa** mit der **1/2 der Kräuter** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Fleischbällchen** mit der **Quinoa**, dem **Salat** und dem **Gurkenjoghurt** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.