

Id1081 web dish name 12685 a1e12b939a5ee42f9b75657c5a4a587c

Herzhafte Köfte

mit Orangen-Couscous und Paprika-Sugo



30-40min



2 Personen

Es gibt saftige Hackbällchen, die mit Petersilie und der orientalischen Gewürzmischung Ras el-Hanout verfeinert werden. Dazu wird lockerer Couscous mit frisch gepresstem Orangensaft und ein feiner Sugo aus Paprika und Tomate serviert. Aromaküche pur!

Was du von uns bekommst

- Orange
- Couscous ¹
- gehackte Tomaten
- Zwiebel
- Rinderbrühwürfel
- Knoblauch
- rote Paprika
- Schweinehackfleisch
- frische Petersilie & Minze
- Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 34.3g



1. Couscous zubereiten

In einem Wasserkocher 400ml Wasser aufkochen und in einem Messbecher mit dem **Brühwürfel** verrühren. Ca. 2TL **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit **250ml Brühe** in einer Schüssel mit dem **Couscous** verrühren. Ca. 10Min. abgedeckt ziehen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm breite Streifen schneiden.



3. Sugo zubereiten

Die **1/2 der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. anschwitzen. Die **Paprika** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Mit der restlichen **Brühe** und den **gehackten Tomaten** ablöschen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und den **Sugo** ca. 5-7Min. einköcheln lassen.



4. Hackklößchen vorbereiten

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängel zupfen und fein hacken. Das **Hackfleisch** mit den restlichen **Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, ca. **3 gehäuften EL Couscous**, der **1/2 der Petersilie** und der **Gewürzmischung** verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Masse ca. **8-10 Hackklößchen** formen.



5. Hackklößchen garen

Die **Hackklößchen** zum **Paprikasugo** in die Pfanne geben und abgedeckt ca. 10-15Min. garen, dabei die **Klößchen** ab und zu wenden. Den **Sugo** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous fertigstellen

Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **1/2 der Minze**, die **restliche Petersilie** und 1-2EL Olivenöl unter den **Couscous** mischen und mit der **Orangenschale** abschmecken. Die **Hackklößchen** mit dem **Orangen-Couscous** und dem **Paprikasugo** anrichten und mit der restlichen **Minze** bestreut servieren.