

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.