



## „Hackbällchen“ in Fenchel-Lauch-Suppe

vegan mit Perlencouscous und Zitrone



ca. 25min



2 Personen

Mit dem heutigen Wohlfühlgericht wird auch der stürmischste Herbstabend zum besinnlichen Fest der Gemütlichkeit: Vegane „Hackbällchen“ blubbern in einer herhaft-wärmenden Brühe mit aromatischem Fenchel, Lauch und Mais vor sich hin, während du ein zitronig-frisches Fenchel-Dill-Relish zubereitest. Als extra Sättigungseinlage gibt's leckeren Perlencouscous. Soll sich das Wetter ruhig austoben - in der Küche ist alles in Butter!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung vegane Hackbällchen 6
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 200g geschnittener Lauch
- 200g Perlencouscous 1
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Mais

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 25.4g



Die **veganen Hackbällchen** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-8Min. rundum goldbraun braten. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Fenchel** längs in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stiele entfernen.



Das **Gemüse** im Topf mit **1EL Brühgewürz**, 500ml heißem Wasser und 1EL Essig ablöschen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 4-6Min. weiterköcheln.



Die **Bällchen** aus dem Topf nehmen und abgedeckt warm halten. Den **Lauch**, den **Knoblauch** und die **1/2 des Fenchels** in demselben Topf mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 4-6Min. goldbraun und weich braten, dabei gelegentlich umrühren.



Die **1/2 des Dills samt Stängeln** grob schneiden. **Tipp:** Der **übrige Dill** kann für einen späteren Zeitpunkt eingefroren werden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Dill** mit dem **restlichen Fenchel** und **1EL Zitronensaft** vermengen. Das **Relish** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



In einem kleinen Topf 400ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



Die **1/2 des Maises** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, mit den **Bällchen** in die **Suppe** geben und ca. 1Min. erwärmen. Der **übrige Mais** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Couscous** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die **Bällchen** mit dem **Gemüse** und der **Brühe** darübergeben und mit dem **Relish** garniert servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen.