



## „Hackbällchen“ in Fenchel-Lauch-Suppe

vegan mit Perlencouscous und Zitrone



ca. 25min



3-4 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

- 2 Packungen vegane Hackbällchen 6
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen
- 400g geschnittener Lauch
- 400g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Dill
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Dose Mais

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer 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 728kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 103.7g, Eiweiß 25.2g



**1. Bällchen braten**

Die **veganen Hackbällchen** in einem großen Topf mit 4EL 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.



**4. Brühe köcheln**

Das **Gemüse** im Topf mit dem **Brühgewürz**, 1L heißem Wasser und 2EL Essig ablöschen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 4-6Min. weiterköcheln.



**2. Gemüse braten**

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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 4-6Min. goldbraun und weich braten, dabei gelegentlich umrühren.



**5. Relish zubereiten**

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Eine **Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Dill** mit dem **restlichen Fenchel** und **2EL Zitronensaft** vermengen. Das **Relish** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Couscous kochen**

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



**6. Suppe fertigstellen**

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit den **Bällchen** in die **Suppe** geben und ca. 1Min. erwärmen. 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.