



„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 herzhaft-wärmenden Brühe mit aromatischem Fenchel, Lauch und Mais vor sich hin, während du ein zitronig-frisches Fenchel-Dill-Relish zubereitest. Als extra Sättigungseinlage gibst du 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 ¹
- 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.