



Herzhafte Fleischbällchen

mit Couscous und Paprika-Sugo



30-40min



4 Personen

Es gibt saftige Bällchen aus Faschiertem, die mit Minze und einer orientalischen Gewürzmischung verfeinert werden. Dazu kochen wir einen leckeren Couscous und ein feines Sugo aus Paprika und Tomate. Das bringt Sonne auf die Teller! Denn Couscous begleitet in Nordafrika nahezu jede Hauptspeise und zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an Ballaststoffen und niedrige Fettwerte aus. Lecker und ge...

Was du von uns bekommst

- Couscous¹
- gewürfelte Tomaten
- rote Paprika
- Rinderfaschiertes
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- frische Minze
- Habeshas Berbere Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 700.0kcal, Fett 20.9g, Eiweiß 39.1g, Kohlenhydrate 82.2g



1. Couscous zubereiten

900ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und in einem Messbecher mit einem Rindersuppenwürfel verrühren. 800ml der Suppe in eine Schüssel geben und mit dem **Couscous** vermengen. Ca. 10Min. abgedeckt ziehen lassen und anschließend mit einer Gabel wieder auflockern.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1-2cm dicke Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



3. Sugo zubereiten

Die **Hälfte** der **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen, dann die **Paprika** dazugeben, 2-3Min. mitbraten und mit der restlichen Rindersuppe sowie den **Tomaten** ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und ca. 5-7Min. einköcheln lassen.



4. Bällchen vorbereiten

Inzwischen die **Minze** ohne harte Stiele fein hacken. Das **Faschierte** mit der anderen **Hälfte** der **Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, **4 gehäuften EL** des **Couscous**, der **Hälfte** der gehackten **Minze** und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und walnussgroße Kugeln formen.



5. Fleischbällchen garen

Nun die **Fleischbällchen** zu dem **Paprikasugo** geben und mit einem Deckel bedeckt ca. 10-15Min. fertig garen, ab und zu die **Fleischbällchen** mit einer Gabel drehen und zum Schluss nochmals nachschmecken.



6. Couscous fertigstellen

Übrige gehackte **Minze** und unter den **Couscous** geben, noch 1-2EL Olivenöl untermengen und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Zusammen mit den **Fleischbällchen** und dem **Paprikasugo** servieren.