



Marokkanische Hackbällchen

in Tomatensauce mit Couscous



30-40Min.



2 Personen

Beeinflusst von den kulinarischen Spuren von Einwanderern und Eroberern ist Marokko ein Land der Gewürze: Auch deswegen gibt es bei heute für dich eine mit Zimt und Sternanis gewürzte Tomatensauce zu den Rinderhackfleischbällchen mit Petersiliencouscous. Die Küche Marokkos ist zwar vor allem für Couscous bekannt, aber zeichnet sich durch die vielfältige Kombinationen andalusischer, afrikanischer und osmanischer Einflüsse aus.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- Frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Couscous ¹
- 1 Stück Zimt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Habeshas Berbere Gewürz
- 1 Zitrone, unbehandelt

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 30.7g, Eiweiß 42.3g, Kohlenhydrate 70.4g



1. Couscous kochen

In einem Wasserkocher 275ml Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** mit 1-2EL Olivenöl darin auflösen. Die **Brühe** in einem mittelgroßen Topf geben und den **Couscous** untermischen, abgedeckt ca. 6-8Min. ziehen lassen.



2. Karotte schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden, den **Knoblauch** ebenso. Die **Karotte** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Minze** vom Stängel zupfen und fein hacken.



3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebel** und die **Karottenwürfel** mit **Zimt** in einem großen Topf und 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. glasig anschwitzen. Dann mit den **gehackten Tomaten** ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3-4Min. köcheln lassen, ggfs. 50-100ml Wasser hinzufügen.



4. Hackbällchen formen

Inzwischen das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, **gehackter Minze**, Salz, Pfeffer und **Gewürz** verkneten und **ca. 10 golfballgroße Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** ca. 10-12Min. in der **Tomatensauce** gar kochen lassen.



5. Petersilie hacken

In der Zwischenzeit die **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Die **Schale der Zitrone** abreiben, **eine Hälfte** entsaften, die **zweite Hälfte** in **Spalten** schneiden.



6. Couscous fertigstellen

Zum Schluss den **Couscous** mit **Petersilie** mischen und mit **Saft** und **Abrieb der Zitrone** abschmecken. Die **Hackbällchen** mit **Sauce**, **Couscous** und **Zitronenspalten** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**