



## Marokkanische Hackbällchen

in Tomatensauce mit Couscous



30-40Min.



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 1 Geflügelbrühwürfel 9
- 2 Dose gehackte Tomaten
- Frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Packungen Couscous 1
- 1 Stück Zimt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Habeshas Berbere Gewürz
- 1 Packung Karotten
- 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 655.0kcal, Fett 24.1g, Eiweiß 36.9g, Kohlenhydrate 68.8g



### 1. Couscous kochen

In einem Wasserkocher 550ml 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.



### 4. Hackbällchen formen

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



### 2. Karotte schneiden

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



### 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.



### 3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** 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. 150-200ml Wasser hinzufügen.



### 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.