



Herzhafte Hackbällchen mit Orangen-Couscous und Paprikasugo

 30-40min  2 Personen

Es gibt saftige Hackbällchen, die mit Petersilie und der köstlichen orientalischen Gewürzmischung Ras el-Hanout verfeinert werden. Dazu werden lockerer Couscous mit frisch gepresstem Orangensaft und ein feiner Sugo aus Paprika und Tomate serviert. Aromaküche pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 unbehandelte Orange
- 150g Couscous¹
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 830.0kcal, Fett 41.3g, Eiweiß 34.8g, Kohlenhydrate 73.2g



1. Couscous zubereiten

Den **Brühwürfel** in 400ml heißem Wasser auflösen. Ca. **2TL Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit dem **Orangensaft** und **250ml Brühe** verrühren und abgedeckt ca. 10Min. ziehen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



3. Sugo ansetzen

Die **1/2 der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Paprika** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Mit der **restlichen Brühe** und den **gehackten Tomaten** ablöschen und mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Sugo** 5-7Min. leicht einköcheln lassen.



4. Hackklößchen vorbereiten

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Das **Hackfleisch** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, ca. **3 gehäuften EL Couscous**, der **1/2 der Petersilie**, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse **8-10 Hackklößchen** formen.



5. Hackklößchen garen

Die **Hackklößchen** zum **Paprikasugo** in die Pfanne geben und abgedeckt 10-15Min. garen, dabei die **Klößchen** ab und zu wenden. Den **Sugo** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Couscous verfeinern

Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **1/2 der Minze**, die **restliche Petersilie** und 1-2EL Olivenöl unter den **Couscous** mischen und mit der **Orangenschale** abschmecken. Die **Hackklößchen** mit dem **Orangen-Couscous** und dem **Paprikasugo** anrichten und mit der **restlichen Minze** bestreut servieren.