



## Herzhafte Hackbällchen mit Orangen-Couscous und Paprikasugo

 30-40min  3-4 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

- 2 Rinderbrühwürfel
- 1 unbehandelte Orange
- 300g Couscous<sup>1</sup>
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 20g frische Petersilie & Minze
- 2 Packungen Schweinehackfleisch
- 2 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 770.0kcal, Fett 37.4g, Eiweiß 33.9g, Kohlenhydrate 68.4g



### 1. Couscous zubereiten

Den **Brühwürfel** in 800ml heißem Wasser auflösen. Ca. **2TL Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Couscous** in einer Schüssel mit dem **Orangensaft** und **500ml 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. **5 gehäuften EL Couscous**, der **1/2 der Petersilie**, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse **15-18 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.