



## Herzhafte Hackbällchen

mit Orangen-Couscous und Paprikasugo

30-40min 2 personen

Es gibt saftige Hackbällchen vom Schwein, die mit Petersilie und einer köstlichen orientalischen Gewürzmischung verfeinert werden. Dazu werden lockerer Couscous mit frisch gepresstem Orangensaft und ein feiner Sugo aus Paprika und Tomate serviert. Aromaküche pur!

## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 150g biologische couscous 1
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje tajinekruiden

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 30ml olijfolie

## Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 31.5g, koolhydraten 77.9g, eiwit 39.6g



### 1. Couscous zubereiten

Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml 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 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 3. Sugo ansetzen

Die **½ der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 dem **restlichen Brühgewürz**, Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Sugo** 5-7Min. leicht einköcheln lassen.



### 4. Hackbällchen vorbereiten

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Die **½ der Petersilie** mit dem **Hackfleisch**, den **restlichen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, ca. **3 gehäuften EL Couscous**, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. **10 Hackbällchen** formen.



### 5. Hackbällchen garen

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



### 6. Couscous verfeinern

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen in feine Streifen schneiden. Die **½ der Minze**, die **restliche Petersilie** und 1EL Olivenöl unter den **Couscous** mischen und mit der **Orangenschale** abschmecken. Die **Hackbällchen** mit dem **Orangen-Couscous** und dem **Paprikasugo** auf Teller verteilen und mit der **restlichen Minze** garniert servieren.