



Vegan albondigas op parelcouscous met paprika en venkel



ca. 30min



2 personen

Zin in een zomers gerecht? Pak je culinaire koffer maar in, onze vegan interpretatie van een heerlijke paella katapulteert je rechtstreeks naar het zonnige zuiden: in plaats van rijst hebben we parelcouscous en in plaats van zeevruchten hebben we Spaanse gehaktballetjes, maar dan de vegan versie. Paprika, venkel, olijven en citroen zijn ook van de partij. Wij hebben er zin in!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 200g parelcouscous¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pakje vegan gehaktballetjes⁶
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 737kcal, vet 28.9g, koolhydraten 97.5g, eiwit 23.5g



1. Venkel snijden

Breng 700ml water aan de kook in een waterkoker. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in reepjes, verwijder de stronk. Pel en hak de **knoflook** grof.



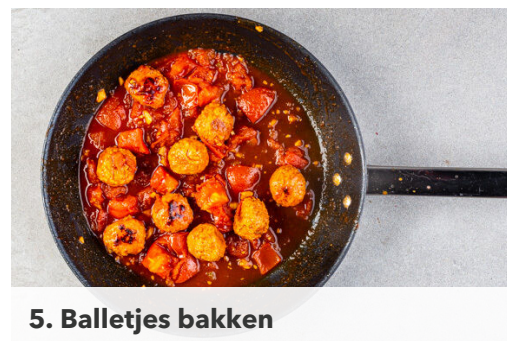
4. Parelcouscous garen

Voeg de **parelcouscous**, de **helft van het bouillonpoeder**, 2 flinke snuffen zout en het gekookte water aan de kookpan toe. Leg een deksel op de pan en laat 11-12min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot al het water is opgenomen en de **parelcouscous** gaar is. Roer evt. af en toe door zodat de **parelcouscous** niet blijft plakken. Breng op smaak met het **citroensap** en zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in repen. Snijd de **tomaten** in blokjes. Snijd **een helft** van de **citroen** in partjes, pers de **andere helft** uit.



5. Balletjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **vegan balletjes** in 3-4min rondom goudbruin. Voeg de **knoflook** met **1/2tl paprikapoeder** toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **tomaten** met 100ml water en een snuf zout toe. Laat 6-8min zachtjes koken, tot de **sous** is ingedikt.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el boter. Voeg de **paprika**, de **venkel**, **1/2tl paprikapoeder** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 3min.



6. Olijven hakken

Hak de **olijven** grof. Schep de **parelcouscous** op in borden en verdeel de **balletjes met de sous** erover. Bestrooi met de **gehakte olijven** en geef de **citroenpartjes** erbij.