



Full Pantries

Orientalische Hackbällchen auf Paprika-Tomaten-Sugo mit frischem Orangencouscous und Kräuter-Joghurt

Für das Paprika-Tomaten-Sugo:

- 1 große Gemüsezwiebel
- 2-3 Zehen frischer Knoblauch
- 3 Paprika
- 2-3 EL Olivenöl
- 200ml trockener Weiß-/Roséwein o. Sekt
- 2 EL Tomaten- o. Paprikamark
- 1 TL braunen Zucker
- 1 TL Salz (ich: Rosmarinsalz)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ¼ TL Cayennepfeffer o. Chili
- Pfeffer
- 1 Dose Pelati à 400g

Für die Hackbällchen (ca. 20 Stck.):

- 400g Bio-Rinderhack
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe frischer Knoblauch
- 1 Ei
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel, im Mörser gemahlen
- ¼ TL Cayenne Pfeffer o. Chili
- 1 TL Zimt
- ½ - 1 TL Salz
- Pfeffer
- ½ Bund frische glatte Petersilie

Für den Orangencouscous:

- 250g Couscous
- 1 TL Salz

- 250ml Orangensaft, z.B. Osa von Klindworth
- 250ml Wasser

Für den Joghurt-Dip:

- 300g Joghurt mit mind. 3,5% Fett
- ½ Gurke
- ½ Bund Minze
- ¼ Bund glatte Petersilie

Anleitung:

Für das Paprika-Tomaten-Sugo die Zwiebel und Paprikas in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten, dann die Paprika dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit Wein oder Sekt ablöschen. Kurz köcheln lassen und anschließend das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben. Kurz verrühren und die Tomaten dazugeben. Das Sugo mindestens eine halbe Stunde reduzieren.

Für die Hackbällchen Zwiebel und Knoblauch sowie Petersilie fein hacken. Anschließend gemeinsam mit dem Rinderhack und allen weiteren Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut verkneten. Mit den Händen kleine Bällchen mit einem Durchmesser von ca. 4cm rollen und beiseitestellen. Entweder in der Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten oder im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 15 – 18 Minuten backen. In der Pfanne werden die Bällchen allerdings saftiger.

In der Zwischenzeit den Couscous und das Salz in einer großen Schüssel verrühren. Orangensaft und Wasser gemeinsam in einem Topf aufkochen und anschließend über den Couscous gießen. Sofort mit einem Küchentuch o.ä. abdecken und für ca. 10 – 15 Minuten quellen lassen. Wer es besonders fruchtig mag, kann das Wasser ebenso durch Orangensaft ersetzen.

Für den Joghurt-Dip die Gurke in feine Würfel schneiden und die Kräuter sehr fein hacken. Gemeinsam mit dem Joghurt in einer Schüssel verrühren.