



Fleischbällchen auf Couscous

Zutaten

Für 4 Personen
pro Person ca. 2469 kJ/590 kcal

WÜRZMISCHUNG

1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Anis*
1 TL grobkörniges Salz*
2 Nelken
½ EL zerstossene, getrocknete Chili*
¼ TL Ingwerpulver*
¼ TL Korianderpulver*
¼ TL Rosenpaprika*
¼ TL Zimt
wenig Muskat*

SAUCE

180 g Jogurt nature
1 EL Pfefferminze, in feinen Streifen

FLEISCH

500 g Hackfleisch (Rind)
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Ei, verklopft
Olivenöl zum Braten

COUSCOUS

250 g Couscous*
2½ dl Wasser
¾ TL Salz*
2½ EL Olivenöl
1 Bio-Orange, abgeriebene Schale und Saft
1 EL Pfefferminze, in feinen Streifen
wenig Pfeffer

Vor- und Zubereitungszeit
ca. 45 Minuten

Zubereitung

WÜRZMISCHUNG: Pfeffer und alle Gewürze bis und mit Nelken in einer Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten. Im Mörser oder in einer Gewürzmühle fein mahlen. Restliche Gewürze beigegeben, mischen.

SAUCE: Jogurt mit ¼ TL Würzmischung und Pfefferminze mischen, zugedeckt kühl stellen.

FLEISCH: Fleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Ei und 1½ EL Würzmischung zu einer kompakten Masse kneten, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse mit nassen Händen zu baumnussgrossen Bällchen formen. Öl in derselben

Coopzeitung online



Claudia Stalder zeigt, wie das Hackfleisch schön in Form kommt.

www.coopzeitung.ch/rezeptvideo

Pfanne heiss werden lassen, Bällchen portionenweise bei mittlerer Hitze je ca. 5 Min. braten.

COUSCOUS: Couscous in eine Schüssel geben. Wasser aufkochen, salzen, über den Couscous giessen, mischen. Zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Öl, Orangenschale und -saft mit der Pfefferminze unter den Couscous mischen, würzen.

Servieren: Couscous mit den Fleischbällchen anrichten, Sauce separat dazu servieren.

* Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.

Gut zu wissen Gewürze – mehr als nur Aroma



Michèle Kaspar
Fachstelle Ernährung

Ihr feines Aroma bekommen viele orientalische Gerichte erst durch die passenden Gewürze. Verantwortlich dafür sind ätherische Öle, die sich in Gewürzen wie Koriander, Ingwer, Chili und Kreuzkümmel verstecken. Auch in Curry-Mischungen werden alle diese Gewürze einge-

setzt, wobei Koriander meist den Hauptteil ausmacht. Viele sollen übrigens auch gegen Verdauungsbeschwerden helfen, so etwa Ingwer und Kreuzkümmel. Achten Sie bei der Verwendung von Chili, aber auch von Kreuzkümmel auf die Dosierung, ansonsten kann Ihr Gericht sehr scharf und brennend werden. Weniger scharf wird es, wenn Sie die ganze Chillischote mitkochen oder die Kerne und die weissen Rippen vorab entfernen.

Der passende Wein Rosé Œil de Perdrix Neuchâtel AOC Château d'Auvernier

Preis: Fr. 12.50* statt Fr. 15.90/75 cl
Herkunft: Neuenburg
Rebsorte: Pinot Noir
Genussreife: 1-2 Jahre ab Ernte
Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

link
www.coopathome.ch

* Aktion gültig bis 21. März oder solange Vorrat.

