

Hack-Bällchen in arabischer Soße und Couscous

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

250 g Rinderhack	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Isot
1 TL Cuminpulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Küchenzwiebeln	3 cm Ingwerstück	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Cuminpulver	1 Prise Safran	4 EL Rinderfond
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	

Für den Couscous:

75 g Instantcouscous	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Sumach
Salz		

Für die Garnitur:

40 g Granatapfelkerne	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander
-----------------------	----------------------------	--------------------

Für die Hackbällchen:

Die Zwiebel abziehen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Isot, Cumin, eine Prise Salz und etwas Pfeffer gut miteinander vermengen und unter das Rinderhack mengen. Kleine Bällchen formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten.

Mit etwas Rinderfond aufgießen.

Paprikapulver, Cumin und Safran hinzugeben und evtl. etwas Wasser hinzufügen, falls die Konsistenz zu dickflüssig sein sollte. Die Sauce leicht köcheln lassen.

Die angebratenen Hackbällchen in die Sauce geben und ca. 5 Minuten in der leicht köchelnden Sauce ziehen lassen.

Für den Couscous:

75 ml gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Von der Platte ziehen und Couscous hinzufügen. Nach ca. 5 Minuten mit einer Gabel auflockern und dabei Olivenöl und Sumach einarbeiten.

Für die Garnitur:

Petersilien- und Korianderblätter von den Stielen zupfen, abrausen, trockenwedeln, grob hacken und kurz vorm Servieren in die Sauce geben. Granatapfelkerne kurz vorm Servieren über den Couscous geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Mau am 12. Oktober 2020