

Gemüse-Couscous mit Fleischbällchen

100 g Kichererbsen* (über Nacht eingeweicht)
1 EL Kreuzkümmel*, 1 Lorbeerblatt
200 g Couscous*
Olivenöl*
1 Zwiebel gehackt, Knoblauch gehackt
ca. 500 g gemischtes Saisongemüse (Rüebli, Kürbis, Lauch etc.), geschnitten
3 Stk. Pomodori Pelati aus dem Glas*
100 g Rosinen
Curry-Sauce Thai Rot*
2 TL Paprika*, ½ TL Ingwerpulver*
2 dl Gemüsebouillon
Meersalz*, Pfeffer*

Eingeweichte Kichererbsen mit 3 dl Wasser, Kreuzkümmel und Lorbeerblatt zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 45 Min. garen und 1 Std. ausquellen lassen.

Zwiebel dämpfen, Gemüse dazugeben, mit Bouillon ablöschen, Gewürze begeben, 10-15 Min. knapp weich garen, die letzten 5 Min. Tomaten und Rosinen beifügen. Am Schluss Kichererbsen darunter mischen.

Fleischbällchen

250 g gehacktes KAG Bio-Rindfleisch*
½ Ei*
1 Zwiebel gehackt, Petersilie gehackt
Meersalz*, Pfeffer*
Olivenöl*

wenig Paniermehl

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen. Nussgrosse Bällchen formen, diese im Paniermehl wenden und im heissen Öl braten, warm stellen.

Couscous

Couscous in eine Schüssel geben, salzen. 2 dl Wasser leicht wärmen und über Couscous geben, mischen. Zudecken und 8-10 Min. quellen lassen, mit Gabel auflockern und warm stellen.

Servieren

Couscous ringförmig in einen Teller geben, das Gemüse in die Mitte geben, Fleischbällchen darüber verteilen, Petersilie darüber streuen.

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

claro Weltladen Wädenswil

Gerbestrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch