



Marokkanische Hackbällchen mit Couscous

Zutaten

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 150 ml Wasser
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 200 g Couscous
- 1 Stück Salatgurke
- 350 g Tomaten
- 120 g Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 300 g Joghurt, 10 % Fett
- 4 EL Zitronensaft
- 2 Stück Knoblauchzehe(n)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und klein hacken.
2. MAGGI Fix für Hackbraten mit Wasser verrühren. Hackfleisch gut untermischen. Die Hälfte der Petersilie, Zimt und Kreuzkümmel zugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse 20 Hackbällchen formen.
3. Gurke putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Tomaten Waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Von der übrigen Petersilie 1 EL zur Seite stellen für den Dip. Die restliche Petersilie mit den Salatzutaten mischen. 3 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Joghurt-Knoblauch Dip: Griechischer Joghurt mit der restlichen Petersilie verrühren. 2 EL Zitronensaft zugeben. Knoblauchzehen schälen und dazu pressen. Mit Salz würzen.
5. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl heiß werden lassen. Die Hackbällchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, bis sie gar sind. Die Hackbällchen mit dem Couscous und dem Salat anrichten und den Joghurt-Knoblauch Dip dazu servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	626 kcal
Fett	43 g
Protein	34 g

🕒 25 Minuten

⊕ 4 Portionen