

Couscous mit Rindfleischbällchen à la Merguez

Zutaten für 5 Portionen:

| | | | |
|----------------------|------------------------|---------------------|------------------------|
| 600 g | Hackfleisch vom Rind | 1 Paket | Tomate(n), passierte |
| 2 Zehe/n | Knoblauch | 2 | Möhre(n) |
| 1 EL | Kreuzkümmel | 1 | Zucchini |
| 2 EL | Paprikapulver, edelsüß | 1 gr. Dose/n | Kichererbsen |
| ½ TL | Harissa | evtl. | Gemüsebrühe |
| | Salz und Pfeffer | | Salz und Pfeffer |
| 1 | Zwiebel(n) | 2 Becher | Couscous, instant oder |
| 1 Zehe/n | Knoblauch | | Bulgur, feiner |
| 1 TL, gehäuft | Kreuzkümmel (Cumin) | ½ TL | Butter |
| 1 EL | Paprikapulver, edelsüß | 1 Handvoll | Rosinen |
| | Gewürzmischung | | Öl |
| 1 EL | (Ras el hanout) | n. B. | |
| 1 TL | Harissa | n. B. | Wasser |

Das Hackfleisch mit gepresstem Knoblauch, Harissa, Paprika, Cumin, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Es sollte sich richtig orangerot verfärben, die Mengenangaben sind nur als Richtlinie zu verstehen. (Wem der Hammelgeschmack fehlt, dem sei es natürlich frei, einen Teil des Hackfleischs durch Hammel zu ersetzen, ich mag es lieber so.)

Aus der Masse kleine Bällchen formen. Etwas Öl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen, die Bällchen rundum anbraten und währenddessen die Zwiebel würfeln.

Wenn die Bällchen rundum Farbe angenommen haben, diese aus dem Topf nehmen und die Zwiebel in dem Öl anschwitzen. Dann die Gewürze und den Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten und die passierten Tomaten angießen. Mit mind. 500 ml Wasser weiter verdünnen.

Möhren und Zucchini in Stifte schneiden, danach in die Flüssigkeit geben. Probieren und evtl. mit Brühe und den oben genannten Gewürzen weiter abschmecken. Ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Kichererbsen zugeben.

Den Couscous oder feinen Bulgur mit Salz und einem Stück Butter in eine Schüssel geben. Gemäß Packungsanweisung mit kochendem Wasser (z. B. 1 - 1,5 Mal so viel wie Couscous) übergießen, quellen lassen.

Die Rosinen können direkt in die Couscous-Soße gegeben werden. Essen aber Rosinenhasser mit empfiehlt es sich, sie separat zu reichen.

Wer kein Ras el hanout bekommt, kann auch Koriander, Kardamom, ein bisschen Zimt, Ingwer und Kurkuma, ein klein bisschen Piment, Nelken, Sternanis und Muskat mischen.