



# Fleiscbällchen Aglio Olio mit geschmorter Paprika und Tomatencouscous

 Dauer  
40 min.

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Aglio e Olio Gewürz	10 g
Salz	
Zucker	
Couscous	200 g
Petersilie, frisch	50 g
Ketchup	2 Esslöffel
Balsamicoessig, hell	2 Esslöffel
Hackfleisch vom Rind	600 g
Paprika, rot	2 St.
Strauchtomaten	1000 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	8 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	



## Zubereitung

In einem Topf ca. 300 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. ¼ Aglio Olio Gewürz und den Couscous in das Salzwasser einrühren, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous zugedeckt quellen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte der Kräuter, übriges Alla Griglia, Ketchup, je 2–3 Prisen Salz und Pfeffer, 1 EL Balsamico und Hackfleisch gründlich verkneten und zum Durchziehen beiseitestellen.

Paprika und Tomaten waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und die Hälften vierteln. Von allen Tomaten den Strunk entfernen und 2 Tomaten achteln. Zwiebel schälen, achteln und einzelne Schichten voneinander trennen.

Paprika, Zwiebel, Tomatenspalten und 2 EL Olivenöl in einer Auflaufform vermengen und kräftig salzen und pfeffern. Aus dem Hackfleisch ca. 20 Bällchen formen, auf das Gemüse setzen und alles im Ofen ca. 15 Min. rösten. Schüssel säubern.

Restliche Tomaten zunächst vierteln, dann grob in kleine Stücke hacken und samt Flüssigkeit in die gesäuberte Schüssel geben. Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und in die Schüssel zu den Tomaten geben. Mit 4 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 2 Prisen Zucker und restlicher Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Hackbällchen alla Griglia, Gemüse und Tomatencouscous auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den quellenden Couscous ganz nach Belieben um weitere Zutaten erweitern um ihm so ein zusätzliches Aroma zu geben. Hierfür eignen sich beispielsweise Kräuter wie Rosmarin oder Thymian, eine halbierte Zitrone oder andere Gewürze. Die Kräuter und Gewürze einfach im Couscous ziehen lassen und anschließend wieder entfernen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	733 kcal		
Kohlenhydrate	62 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	41 g	Fette	36 g