Frikadellen Aglio Olio mit geschmorter Paprika an Tomaten-Couscous



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform

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

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

3. 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.

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

5. 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.

6. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Frikadellen Aglio Olio, Gemüse und Tomaten-Couscous 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	693 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g