

# Hackfleisch-Bällchen mit Minz-Dip und Couscous

**Für zwei Personen**

**Für die Hackfleischbällchen:**

300 g Rinderhackfleisch	1 Ei	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Couscous:**

200 g Couscous	2 EL Butter
----------------	-------------

**Für die Sauce:**

200 g Möhren	2 rote Paprika	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	200 ml Geflügelfond	400 g gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark	1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma	Salz	

**Für den Minz-Dip:**

200 g Naturjoghurt	1 Zitrone	4 Stiele Minze
Salz		

**Für die Hackfleischbällchen:**

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und Ei vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. In einer Pfanne mit Öl gleichmäßig anbraten.

**Für den Couscous:**

300 ml Wasser in einer Pfanne aufkochen lassen, dann ausschalten und den Couscous einrühren. Für ca. 10 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Servieren Butter unter den Couscous rühren.

**Für die Sauce:**

Karotten putzen, schälen und klein schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Das Gemüse in einen Topf geben und kurz mit Tomatenmark anschwitzen. Mit ca. 800 ml Wasser ablöschen, dann Geflügelfond und gehackte Tomaten hinzugeben und schließlich alles mit Currypulver, Chilipulver, Kurkuma und Salz abschmecken.

**Für den Minz-Dip:**

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze und 2 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Söhnholz am 02. September 2019