

## Ein Hauch Exotik: Merguez-Bällchen mit Paprika-Zucchini-Gemüse & Kichererbsen-Couscous



### Einfache Hausmannskost trifft orientalische Würze

Wenn sich rustikale Hausmannskost mit den Aromen des Orients verbindet, entsteht ein Gericht, das sowohl Herz als auch Gaumen wärmt. Diese Hackbällchen aus Rind- und Lammfleisch sind aufregend, würzig und erinnern an Urlaub.

Das Besondere: Kichererbsen-Couscous, der mittlerweile in vielen Supermarktregalen zu finden ist. Dieser ist eine glutenfreie Alternative zum klassischen Couscous. Er ist nussig im Geschmack, super sättigend und passt perfekt zu den würzigen Aromen dieses Gerichts. Mit einem Hauch Kreuzkümmel, Koriander, Zitronenabrieb und frischen Kräutern wie Minze und Petersilie wird aus dieser einfachen Mahlzeit ein kulinarischer Kurzurlaub.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für „**Merguez-Bällchen mit Paprika-Zucchini-Gemüse & Kichererbsen-Couscous**“:

### Zutaten

Für die Hackbällchen:

- 500 g Merguez-Würstchen, roh
- Öl zum Braten
- extra: Rote Zwiebelringe und Schnittlauch zum Servieren

#### **Für das Gemüse:**

- 500 g Zucchini
- 500 g Paprikamix
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Ras el-Hanout (oder Harissa oder Curry)
- 1/2 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- optional, d.h. in der Saison: grüner Spargel
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten

#### **Für den Kichererbsen-Couscous:**

- 400 g Kichererbsen-Couscous (z.B. aus dem Supermarkt oder Reformhaus)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Öl
- Zitronensaft nach Geschmack
- Frische Minze und/oder glatte Petersilie

#### **Zubereitung**

**Merguezwürstchen** längs aufschneiden und die Haut (Pelle) abziehen. Aus der Masse ca. 30-35 g schwere Bällchen formen und in einer Pfanne rundherum ca. 6-7 Minuten anbraten. Bällchen in eine Form legen und im Ofen bei 75°C warmhalten.

**Für das Gemüse** die Zucchini und Paprika (Tipp: eventuell grüner Spargel in der Saison) in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden. Im Bratfett der Hackbällchen mit etwas Öl den gehacktem Knoblauch kurz anbraten. Dann das Gemüse zugeben, mit den Gewürzen bestreuen und unter Rühren 5–7 Minuten braten. Mit Zitronensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Kichererbsen-Couscous** die Gemüsebrühe aufkochen, über den Kichererbsen-Couscous gießen, mit einem Deckel abdecken und ca. 15 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel oder den Händen auflockern. Öl und Zitronensaft untermischen und mit gehackter Minze oder Petersilie abschmecken.

**Zum Servieren** den Couscous auf Teller verteilen, dann das Gemüse und die Hackbällchen darauf legen. Mit frischen Kräutern, Zwiebelringen und ggf. noch einem Spritzer Zitrone servieren.

**Tipp:** Wer möchte, kann zum Schluss noch einen Löffel Joghurt mit etwas fein geschnittener Minze dazu reichen – das rundet die orientalischen Aromen wunderbar ab.