

Orientalische Fleischbällchen in Tomatensauce mit Cous-Cous

Nährt Blut & Qi und die Substanz

Laktosefrei, Glutenfrei, Fruktosearm

Zutaten *(für 4-5 Personen)*

- 500 g Faschiertes vom Rind oder Lamm (frisch)
- 1 große gelbe Zwiebel, Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 1 roter Paprika
- 2 Eier
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 3-4 getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll klein gehackte getrocknete Marillen oder Datteln
- 1 Handvoll klein gehackte und gekochte Maroni oder Nüsse
- $\frac{1}{2}$ Bund frischen, gehackten Koriander oder Petersilie
- $\frac{1}{2}$ TL Koriander gemahlen
- 1 Messerspitze Zimtpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Piment gemahlen
- 1 TL frisch geriebenen Ingwer, 1 TL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen
- Etwas geriebene Muskatnuss und geriebene Zitronenschale
- 2 Esslöffel Buchweizenmehl (=glutenfrei) oder anderes Mehl
- Tomatensauce: 1 Dose Schälto­maten (500g), Olivenöl, Thymian frisch, Zucker,
- Cous-Cous: pro Person ca 40g Cous-Cous als Beilage

Zubereitung

1. 1 Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In etwas Olivenöl dünsten.
2. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
3. Trockenfrüchte, Maroni und Kräuter fein hacken oder in kleine Würfel schneiden
4. Faschiertes, gedünstete Zwiebel, Eier, Gewürze, Trockenfrüchte, Maroni, Paprika und Mehl mit den Händen zu einem Teig verarbeiten.
5. Rohr auf 180° C Umlauf aufheizen
6. Aus dem Teig formen Sie etwa tischtennisgroße Bällchen, die auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech kommen.
7. 20 Minuten bei 180° C Umluft backen und mit Tomatensauce und Cous-Cous servieren
8. Die Zwiebel für die Tomatensauce schälen und in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl andünsten und mit Schälto­maten aufgießen. 1 Esslöffel Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer und frische Thymianblättchen hinzufügen. Ca 15-20 Minuten offen auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis eine dicke, sämige Sauce entsteht.
9. Für den Cous-Cous die doppelte Menge Wasser zum Kochen bringen. Salzen, einen Schuss Olivenöl hinzufügen und Cous-Cous einstreuen, 2-3 Minuten aufkochen, bis das Wasser fast aufgesaugt ist. Abschalten und 5 Minuten zugedeckt quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und mit Fleischbällchen und Tomatensauce servieren.