



Würziger Hackbällchen-Eintopf

mit Perlencouscous, Spinat und Zitrone



20-30min



3-4 Personen

Dieser wärmende Eintopf mit Fleischbällchen aus saftigem Rinderhack und leckerem Perlencouscous ist wohltuend und sättigend. Buntes Gemüse und ein Spritzer Zitronensaft sorgen für Frische. Ein schnell zubereiteter Genuss für Jung und Alt!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 400g Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 37.5g



1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten.



4. Eintopf köcheln

Das **Gemüse** und den **Perlencouscous** mit 1,7L Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen.



2. Hackbällchen zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Hackfleisch** mit dem **Senf**, **1-2TL Zitronenschale** und je 1/2TL Salz und Pfeffer verkneten, dann **20-22 gleich große Hackbällchen** formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und 8-10Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Hackbällchen zugeben

Die **Hackbällchen** mit dem **ausgetretenen Bratensatz** vorsichtig in den **Eintopf** rühren und ca. 2Min. sanft mitköcheln lassen, bis der **Perlencouscous** gar ist.



3. Perlencouscous anbraten

3/4 des Perlencouscous und die **Gewürzmischung** zum **Gemüse** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



6. Spinat garen

Den Topf vom Herd nehmen und den **Spinat** unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft nach Geschmack** würzen. Den **Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und mit den **Zitronenspalten** servieren.