



Hackbällcheneintopf mit Chipotle

serviert mit Quinoa und Limette



ca. 25min



2 Personen

Unser südamerikanisch inspirierter Eintopf mit würzigen Rinderhackbällchen wird kein Auge trocken lassen! Dafür sorgen feurige Flocken geräucherter Chipotle-Chili, die du selbstverständlich nach persönlichem Gusto hineingeben kannst. Gelbe und rote Paprika sowie Karöttchen passen farblich zum Flammentanz deiner Geschmacksnerven, mit fluffiger Quinoa und Limette kommt aber auch schnell die Erlösung – bis zum nächsten Löffel.

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 500g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 41.0g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Gemüse schneiden

Die **rote und die gelbe Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden.



2. Hackbällchen formen

Den **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln und anschließend mit dem **Hackfleisch**, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen **10-12 golfballgroße Hackbällchen** formen.



5. Eintopf köcheln

Das **Gemüse** in den Topf geben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Je nach gewünschtem Schärfegrad **1/4 bis die 1/2 der Chiliflocken**, die **passierten Tomaten** und 400ml Wasser dazugeben, dann das **Brühgewürz** einrühren. Den **Eintopf** zum Kochen bringen und abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackbällchen anbraten

Die **Hackbällchen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. rundum goldbraun anbraten, dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



6. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen samt Bratensaft** zurück in den Topf geben und in 3-4Min. gar köcheln. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Eintopf** mit dem **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Quinoa** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und den **Eintopf** darauf anrichten. Mit den **Limettenspalten** servieren.