



## Würziger Hackbällchen-Eintopf

mit Perlencouscous, Spinat und Zitrone



20-30min



2 Personen

Behaglichkeit pur holst du dir mit unserem Eintopf ins Haus: Die Fleischbällchen aus saftigem Rinderhack und frisch duftender Zitronenschale sind in dem Gemüsesud mit Karotten, Sellerie und Babyspinat eine wahre Wohltat für Leib und Seele. Besonders hübsch sieht darin der Perlencouscous aus, der deinen Bauch außerdem angenehm füllt und wärmt. Selbst Großmutter würde dieses Rezept nachkochen wollen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 200g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 100g 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 890kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 38.6g



**1. Gemüse anbraten**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** 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 1L Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen.



**2. Hackbällchen zubereiten**

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Hackfleisch** mit dem **Senf**, **1TL Zitronenschale** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. **10-12 gleich große Hackbällchen** formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und 8-10Min. im Ofen 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.