



Erdnuss-Hackbällchen-Eintopf vegan

mit Spinat und Limetten-Bulgur



ca. 25min



3-4 Personen

Es gibt Eintopfgerichte, die helfen bei Schnee und Eiseskälte - und dann gibt es diesen westafrikanischen Erdnuss-Eintopf mit veganen Hackbällchen. Der ist ohne Übertreibung eine Klasse für sich: Auf einem luftig-weichen Bett aus aromatischem Limetten-Bulgur erwartet dich ein herrlich wärmendes Gericht aus Zwiebeln, Paprika und Tomaten, feiner Erdnussnote und Spinat. Da wünscht man sich doch glatt, der Winter möge ewig währen.

Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur ¹
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen vegane Hackbällchen ^{1,6}
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Packungen Babyspinat
- 2 Packungen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 37.6g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 1,5L gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Hackbällchen** halbieren.



4. Eintopf kochen

Die **Hackbällchen** in einem großen Topf mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 2-3Min. vorsichtig anbraten. Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, die **gehackten Tomaten** und die **Erdnussbutter** mit 250ml Wasser unterrühren und den **Eintopf** 5Min. köcheln lassen.



5. Spinat zugeben

Den **Spinat** und die **Erdnüsse** zugeben und den **Spinat** abgedeckt 1-2Min. zusammenfallen lassen. Den **Eintopf** mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb** und **-saft** verfeinern und mit Salz abschmecken. Den **Eintopf** mit dem **Bulgur** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.