



Herzhafter Eintopf Balkan-Art

mit Rindfleischbällchen und Bohnen



30-40min



3-4 Personen

Gute, alte Hausmannskost kommt uns doch immer gerne auf den Tisch. Der deftige Eintopf mit Rinderbällchen, Bohnen und leckerem Gulaschgewürz ist ein schnelles und einfaches Wohlfühlessen für die ganze Familie! Wusstest du, dass der würzige Thymian aus dem Mittelmeerraum stammt und in der Naturheilkunde als natürliches Antibiotikum gilt?

Was du von uns bekommst

- Lauch
- Rinderbrühwürfel
- frischer Thymian
- Rinderhackfleisch
- Cannellinibohnen
- Knoblauch
- rote Zwiebeln
- Gulaschgewürz
- Tomatenmark
- frischer Dill
- Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 525kcal, Fett 20.0g, Kohlenhydrate 41.3g, Eiweiß 40.1g



Den **Lauch** putzen, längs halbieren, unter kaltem Wasser abspülen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Karotten** längs vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **eine Zehe in feine Scheiben** schneiden, die **andere Zehe fein hacken**. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein hacken.



2EL **Tomatenmark** dazugeben und kurz mitbraten, dann mit 1,2L Wasser ablöschen. 2TL Salz und den **Rinderbrühwürfel** darin auflösen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den **Eintopf** weitere 3-4Min. köcheln lassen.



Inzwischen das **Hackfleisch** mit dem übrigen **Tomatenmark**, dem **gehackten Knoblauch**, 1/2TL Salz und Pfeffer verkneten. Mit feuchten Händen walnussgroße **Bällchen** formen, in den Eintopf geben, die **Gulaschgewürzmischung** und den **Thymian** einrühren und alles 10-15Min. köcheln. Die **Bohnen** für die letzten 4-5Min. Kochzeit dazugeben.



In einem großen Topf 1-2EL Pflanzenöl auf hohe Stufe erhitzen. Den **Lauch**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Knoblauchscheibchen** hinzugeben, mit 1EL Mehl bestäuben und ca. 2-3Min. scharf anbraten, bis leichte Röstspuren entstanden sind.



Den **Eintopf** mit 2EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Dill** ohne die harten Stängel grob hacken und vor dem Servieren über den Eintopf streuen.