



XXL Low Carb: Fleischbällchen in Tomatensauce

mit gebackenem Blumenkohl-Bohnen-Mix



ca. 45min



3-4 Personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 1.6kg Blumenkohlreis
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 750g Rinderhackfleisch
- 2 Dosen gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- Alufolie
- 2 große Pfannen
- 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 555kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 31.6g, Eiweiß 27.9g



1. Chiliflocken einweichen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **1TL Chiliflocken** in 1EL heißem Wasser einweichen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



3. Mix zubereiten

Die **Bohnen**, den **Blumenkohlreis**, die $\frac{1}{2}$ des **Korianders**, das **Brühgewürz**, die $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung** und 6EL Olivenöl gründlich vermengen und in zwei großen Auflaufformen mit Alufolie abgedeckt ca. 10Min. im Ofen backen. Dann den **Blumenkohl-Bohnen-Mix** umrühren, glatt streichen und ohne Alufolie ca. 10Min. weiterbacken, bis er goldbraun und durchgegart ist.



4. Fleischbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit den **Chiliflocken samt Flüssigkeit** und 1TL Salz verkneten und mit angefeuchteten Händen zu **ca. 32 Bällchen** formen. **Tipp:** Das **Hackfleisch** zuerst halbieren, dann vierteln usw., bis **32 gleich große Portionen** entstanden sind.



5. Fleischbällchen anbraten

Die **Fleischbällchen** in zwei großen Pfannen mit je 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 2Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



6. Sauce köcheln

Die **Tomaten** zugeben, pro Pfanne mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und alles 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Fleischbällchen** gar sind. Den **Blumenkohl-Bohnen-Mix** mit den **Fleischbällchen** und der **Tomatensauce** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.