



## Erdnuss-Bio-Hackbällchen-Eintopf

mit Spinat und Limetten-Bulgur



ca. 25min



3-4 Personen

Dieser westafrikanische Erdnuss-Eintopf mit saftigen Bio-Rinderhackbällchen 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. Großer Feierabendgenuss, versprochen!

### Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen Erdnussbutter <sup>2</sup>
- 400g Babyspinat
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette

### Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1104kcal, Fett 63.9g, Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 52.3g



#### 1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



#### 2. Gemüse schneiden

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



#### 3. Hackbällchen vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit je ½TL Prise Salz und Pfeffer würzen und mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen **Bällchen** formen.



#### 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** ca. 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

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** nach Geschmack mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verfeinern und mit Salz abschmecken. Den **Eintopf** mit dem **Bulgur** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.