



Special Low Carb: Deftiger Eintopf Balkan-Art

mit Rindfleischbällchen und Bohnen



30-40min



2 Personen

Gute alte Hausmannskost kommt uns doch immer gerne auf den Tisch. Der deftige Eintopf mit Hackbällchen, Bohnen und leckeren Gewürzen ist ein schnelles und einfaches Wohlfühlessen für die ganze Familie! Wusstest du, dass der würzige Dill schon im alten Ägypten als Heilpflanze verwendet wurde?

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

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 649kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 39.1g



1. Lauch schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **1 Knoblauchzehe** in feine Scheibchen schneiden, den **übrigen Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



3. Eintopf ansetzen

In einem großen Topf 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Den **Lauch**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Knoblauchscheibchen** in das heiße Öl geben, mit 1EL Mehl bestäuben und 2-3Min. scharf anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind.



4. Eintopf kochen

Die **½ des Tomatenmarks** zum **Gemüse** in den Topf geben und kurz mitbraten, dann mit 600ml heißem Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** sowie ½-1TL Salz unterrühren und den **Eintopf** bei niedrigster Hitze 3-4Min. sanft köcheln lassen.



5. Hackbällchen garen

Das **Hackfleisch** mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **restlichen Tomatenmark**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in den **Eintopf** geben und 10-15Min. mitgaren. Nach der Hälfte der Zeit die **Bohnen**, die **½ des Paprikapulvers** und die **½ der Gulaschgewürzes** zugeben.



6. Dill schneiden

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Eintopf** mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch noch mehr **Paprikapulver** und/oder **Gulaschgewürz** hinzufügen. Den **Eintopf** mit den **Hackbällchen** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Dill** garnieren und servieren.