



Würziger Bio-Hackbällchen-Eintopf

mit Perlencouscous, Spinat und Zitrone



20-30min



2 Portionen

Behaglichkeit pur holst du dir mit unserem Eintopf ins Haus: Die Fleischbällchen aus saftigem Bio-Rinderhack und frisch duftender Zitronenschale sind in dem Gemüsesud mit Karotten, Sellerie und Babyspinat eine wahre Wohltat für Leib und Seele. Besonders hübsch sieht darin der Perlencouscous aus, der deinen Bauch außerdem angenehm füllt und wärmt. Selbst Großmutter würde dieses Rezept nachkochen wollen!

- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 200g Bio-Perlencouscous ²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

- 1½EL körniger Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 878kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 38.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten.



Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Hackfleisch** mit 1½EL körnigem Senf, **1TL Zitronenschale** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. **10-12 gleich große Hackbällchen** formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und 8-10Min. im Ofen backen.



Ca. $\frac{3}{4}$ des **Perlencouscous** und die **Gewürzmischung** zum **Gemüse** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



Das **Gemüse** und den **Perlencouscous** mit 1L Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen.



Die **Hackbällchen** mit dem **ausgetretenen Bratensatz** vorsichtig in den **Eintopf** rühren und ca. 2Min. sanft mitköcheln lassen, bis der **Perlencouscous** gar ist.



Den Topf vom Herd nehmen und den **Spinat** unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft nach Geschmack** würzen. Den **Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und mit den **Zitronenspalten** servieren.