



V: Erdnuss-Hackbällchen-Eintopf vegan

mit Spinat und Limetten-Bulgur



ca. 25min



3-4 Personen

Dieser westafrikanische Erdnuss-Eintopf mit veganen Hackbällchen 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 ¹
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 300g Babyspinat
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 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

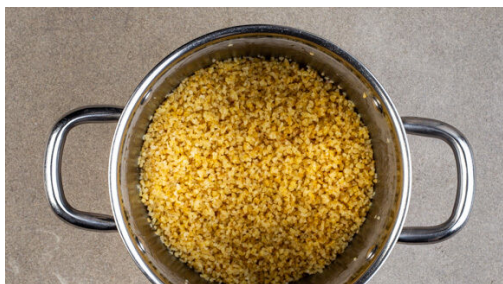
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 981kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 40.5g



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 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



2. Gemüse schneiden

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



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.



3. Hackbällchen vorbereiten

Aus dem **veganen Hack** mit leicht angefeuchteten Händen kleine **Bällchen** formen.



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.