



Würziger Hackbällchen-Eintopf

mit Perlencouscous, Spinat und Zitrone



20-30min



3-4 Personen

Dieser wärmende Eintopf mit Fleischbällchen aus saftigem Rinderhack und leckerem Perlencouscous ist wohltuend und sättigend. Buntes Gemüse und ein Spritzer Zitronensaft sorgen für Frische. Ein schnell zubereiteter Genuss für Jung und Alt!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 300g Perlencouscous
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 2x Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 611.0kcal, Fett 20.6g, Eiweiß 37.4g, Kohlenhydrate 63.3g



1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten.



2. Hackbällchen zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere 1/2** in Spalten schneiden. Das **Hackfleisch** mit dem **Senf, 1-2TL Zitronenabrieb** und 1/2TL Salz und Pfeffer verkneten, dann **20-22 gleich große Hackbällchen** formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1EL Olivenöl bestreichen und 8-10Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Eintopf köcheln

Das **Gemüse** und den **Perlencouscous** mit 1,7L Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen.



5. Hackbällchen zugeben

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



3. Perlencouscous anbraten

Den **Perlencouscous** und die **Gewürzmischung** zum **Gemüse** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



6. Spinat garen

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