



Bio-Rindfleischbällchen in Tomatensauce

mit gebackenem Blumenkohl-Bohnen-Mix



ca. 40min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 800g Blumenkohlreis
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Alufolie
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 31.7g, Eiweiß 33.8g



1. Chiliflocken einweichen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **½TL Chiliflocken** in **½EL** heißem Wasser einweichen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



3. Mix zubereiten

Die **Bohnen**, den **Blumenkohlreis**, die **½ des Korianders**, das **Brühwürz**, die **½ der Gewürzmischung** und 3EL Olivenöl in einer großen Auflaufform gründlich vermengen und mit Alufolie abgedeckt ca. 10Min. im Ofen backen. Dann den **Blumenkohl-Bohnen-Mix** umrühren, glatt streichen und ohne Alufolie ca. 10Min. weiterbacken, bis er goldbraun und durchgegart ist.



4. Fleischbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit den **Chiliflocken samt Flüssigkeit** und **½TL Salz** verkneten und mit angefeuchteten Händen zu **ca. 16 Bällchen** formen. **Tipp:** Das **Hackfleisch** zuerst halbieren, dann vierteln usw., bis **16 gleich große Portionen** entstanden sind.



5. Fleischbällchen anbraten

Die **Fleischbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 2Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



6. Sauce köcheln

Die **Tomaten** zugeben, mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und alles 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Fleischbällchen** gar sind. Den **Blumenkohl-Bohnen-Mix** mit den **Fleischbällchen** und der **Tomatensauce** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.