



Würziger Bio-Hackbällchen-Eintopf

mit Perlencouscous, Spinat und Zitrone



20-30min



3-4 Personen

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!

- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 400g Perlencouscous ²
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 200g Babyspinat

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

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

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

Energie 793kcal, Fett 30.2g,
Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 37.6g



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



Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Hackfleisch** mit 1½EL körnigem Senf, **1-2TL Zitronenschale** und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten, dann **20-22 gleich große Hackbällchen** formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und 8-10Min. im Ofen goldbraun backen.



Ca. **¾ des Perlencouscous** und die **Gewürzmischung** zum **Gemüse** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



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.



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.