



Herzhafter „Hackbällchen“-Eintopf

mit Perlencouscous und Spinat



20-30min



2 Personen

Der Mix verschiedener Landesküchen erfreut sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit, und eine besondere Rolle spielen dabei die Gewürze. Daher gibt es heute einen wunderbar aromatischen Eintopf mit veganen Hackbällchen, bei dem nicht nur der Perlencouscous, sondern auch die nordafrikanische Gewürzmischung Ras el-Hanout für einen kulinarischen Ausflug in ferne Länder sorgt. Auf geht's!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch³
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Kochtipp

Den übrigen Couscous in einer selbst kreierten, leichten Suppe verwenden!

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 25.8g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 24.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln.



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5-7Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich sind.



3. Hackbällchen formen

Das **vegane Hack** mit 1TL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, mit den Händen oder einem Löffel zu walnussgroßen **Bällchen** formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und im Backofen 8-10Min. backen, bis die **Hackbällchen** goldbraun sind.



4. Suppe ansetzen

Die ½ des **Perlencouscous** und **1TL Gewürzmischung** mit dem **Gemüse** im Topf vermengen und 1-2Min. mitbraten. Das aufgekochte Wasser angießen, das **Brühgewürz** und 1EL hellen Essig (z. B. Weißweinessig) einrühren, die **Suppe** kurz aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze 6-7Min. sanft köcheln lassen.



5. Abschmecken und servieren

Die **Hackbällchen samt ausgetretenem Saft** in die **Suppe** geben und alles 2-3Min. weiterköcheln lassen, bis der **Perlencouscous** und die **Hackbällchen** gar sind. Den **Eintopf** vom Herd nehmen, den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Nach Wunsch mit der **restlichen Gewürzmischung** und Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



6. Zitroniges i-Tüpfelchen

Wer gerade keinen hellen Essig zur Hand hat, aber dafür eine Zitrone, die der Verwendung harrt, nimmt statt Essig einfach Zitronensaft. Und wer sich einen zusätzlichen kulinarisch Erinnerungswürdigen Moment erzaubern will, mischt ein wenig Zitronenabrieb in die Hackmasse – da wird schon der Kochvorgang ganz fruchtig!