



Würziger Eintopf mit Putenhackbällchen

mit Perlencouscous, Spinat und Zitrone



20-30min



4 Portionen

Behaglichkeit pur holst du dir mit unserem Eintopf ins Haus: Die Fleischbällchen aus magerm Putenhack 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 Putenhackfleisch
- 400g Bio-Perlencouscous ²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

- 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 741kcal, Fett 24.2g,
Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 38.3g



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.



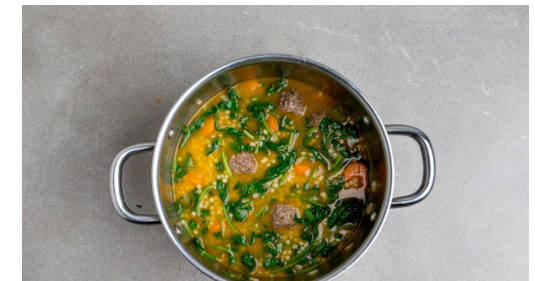
Ca. **¾ des Perlencouscous** und die **Gewürzmischung** zum **Gemüse** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



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 **Spinat** gründlich waschen. 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.