MARLEY SPOON

Vegane Albondigas mit Tomaten-Bohnen-Ragout

und gegrillter Zucchini mit Zitrone

30-40min 2 Portionen

Alle lieben Hackbällchen. Auch die Spanier, von denen wir uns dieses köstliche Rezept abgeguckt haben: Die saftigen Albondigas aus veganem Hack werden in einer aromatischen Tomatensauce mit weißen Bohnen im Ofen gegart. Dazu gibt es gegrillte Zucchini mit Zitrone – Low Carb sei Dank!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 200g veganes Hackfleisch [1]
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 474kcal, Fett 17.3g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 27.1g

1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomate** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und möglichst fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

2. Sauce ansetzen

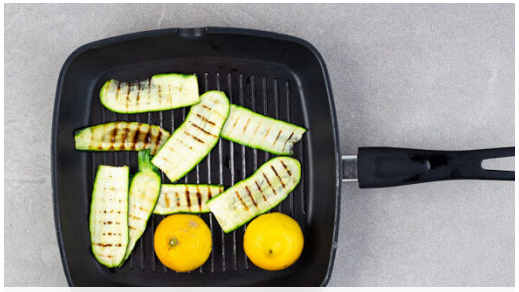
Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **passierten Tomaten**, 100ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und die **½ des Paprikapulvers** unterrühren und die **Sauce** ca. 5Min. köcheln lassen.

3. Albondigas formen

Das **vegane Hackfleisch** mit dem **restlichen Paprikapulver** und 1 kräftigen Prise Salz verkneten und mit feuchten Händen zu **10–12 walnussgroßen Bällchen** formen.

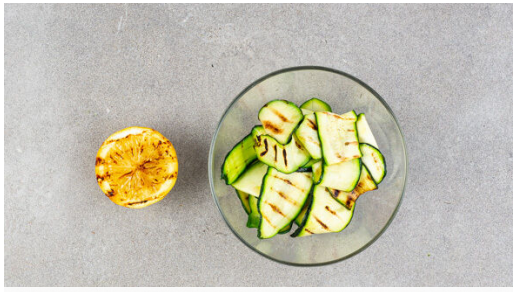
4. Albondigas garen

Die **Tomatensauce** und die **Bohnen** in eine Auflaufform geben, gut verrühren und die **Hackbällchen** so in die **Sauce** legen, dass sie mindestens zur Hälfte bedeckt sind. Die Auflaufform in den Ofen geben und die **Hackbällchen** in der **Sauce** 12–15Min. garen, bis bis sie durch sind.



5. Zucchini grillen

Inzwischen die **Zucchini** quer halbieren und jede Hälfte längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Zitrone** halbieren. Die **Zucchinischeiben** in einer stark erhitzten Grillpfanne auf jeder Seite 3–4Min. anbraten, bis deutliche Röstspuren zu erkennen sind. Die **Zitronenhälften** mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen und ebenfalls 2Min. grillen.



6. Zucchini verfeinern

Die **Zucchinischeiben** mit **Zitronensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Die **Hackbällchen** mit dem **Tomaten-Bohnen-Ragout** und den gegrillten **Zucchinischeiben** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**