



Deftiger Eintopf Balkan-Art Low Carb

mit Putenfleischbällchen und Bohnen



30-40min



4 Portionen

Gute alte Hausmannskost kommt uns doch immer gerne auf den Tisch. Der deftige Eintopf mit Hackbällchen, Bohnen und leckeren Gewürzen ist ein schnelles und einfaches Wohlfühlessen für die ganze Familie! Wusstest du, dass der würzige Dill schon im alten Ägypten als Heilpflanze verwendet wurde?

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 500g Putenhackfleisch
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Pck. Gulaschwürz
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 48.0g, Eiweiß 37.5g



1. Lauch schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **2 Knoblauchzehen** in feine Scheibchen schneiden, den **übrigen Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



3. Eintopf ansetzen

In einem großen Topf 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Den **Lauch**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Knoblauchscheibchen** in das heiße Öl geben, mit 2EL Mehl bestäuben und 2-3Min. scharf anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind.



4. Eintopf kochen

Die **½ des Tomatenmarks** zum **Gemüse** in den Topf geben und kurz mitbraten, dann mit 1,2L heißem Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** und 1TL Salz unterrühren und den **Eintopf** bei niedrigster Hitze 3-4Min. sanft köcheln lassen.



5. Hackbällchen garen

Das **Hackfleisch** mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **restlichen Tomatenmark**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in den **Eintopf** geben und 10-15Min. mitgaren. Nach der Hälfte der Zeit die **Bohnen**, die **½ des Paprikapulvers** und die **½ des Gulaschwürzes** zugeben.



6. Dill schneiden

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Eintopf** mit 2EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch noch mehr **Paprikapulver** und/oder **Gulaschwürz** hinzufügen. Den **Eintopf** mit den **Hackbällchen** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Dill** garnieren und servieren.