

MARLEY SPOON



Erdnuss-Hackbällchen-Eintopf vegan

mit Spinat und Limetten-Bulgur



ca. 25min



2 Portionen

Dieser westafrikanische Erdnuss-Eintopf mit veganen Hackbällchen ist ohne Übertreibung eine Klasse für sich: Auf einem luftig-weichen Bett aus aromatischem Limetten-Bulgur erwartet dich ein herrlich wärmendes Gericht aus Zwiebeln, Paprika und Tomaten, feiner Erdnussnote und Spinat. Großer Feierabendgenuss, versprochen!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Erdnussbutter ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

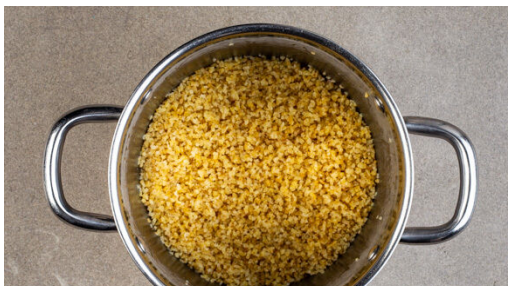
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 992kcal, Fett 51.2g, Kohlenhydrate 82.4g, Eiweiß 41.4g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Hackbällchen vorbereiten

Aus dem **veganen Hack** mit leicht angefeuchteten Händen kleine **Bällchen** formen.



4. Eintopf kochen

Die **Hackbällchen** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 2-3Min. vorsichtig anbraten. Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, die **gehackten Tomaten** und die **Erdnussbutter** mit 150ml Wasser unterrühren und den **Eintopf** ca. 5Min. köcheln lassen.



5. Spinat zugeben

Den **Spinat** und die **Erdnüsse** zugeben und den **Spinat** abgedeckt 1-2Min. zusammenfallen lassen. Den **Eintopf** mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken.



6. Bulgur verfeinern

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** nach Geschmack mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verfeinern und mit Salz abschmecken. Den **Eintopf** mit dem **Bulgur** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.