



Erdnuss-Hackbällchen-Eintopf

mit Spinat und Limetten-Bulgur



ca. 25min



4 Portionen

Dieser westafrikanische Erdnuss-Eintopf mit saftigen Hackbällchen aus gemischtem Hack 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

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1087kcal, Fett 60.8g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 52.1g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Hackbällchen vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit je ½TL Prise Salz und Pfeffer würzen und mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen **Bällchen** formen.



4. Eintopf kochen

Die **Hackbällchen** in einem großen Topf mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 2-3Min. vorsichtig anbraten. Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, die **gehackten Tomaten** und die **Erdnussbutter** mit 250ml 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 servieren.