



## Herzhafter Eintopf Balkan-Art

mit Bio-Rindertatar und Bohnen



30-40min



2 Portionen

Gute alte Hausmannskost kommt uns doch immer gerne auf den Tisch. Der deftige Eintopf mit Hackbällchen aus magerem Bio-Rindertatar, 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

- 1 Stange Lauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 250g Bio-Rindertatar
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 10g Dill

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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 537kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 41.1g



### 1. Lauch schneiden

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



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **1 Knoblauchzehe** 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 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Den **Lauch**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Knoblauchscheibchen** in das heiße Öl geben, mit 1EL 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 600ml heißem Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** sowie ½TL 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**, ½TL Salz und 1 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 der Gulaschgewürzes** zugeben.



### 6. Dill schneiden

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Eintopf** mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch noch mehr **Paprikapulver** und/oder **Gulaschgewürz** hinzufügen. Den **Eintopf** mit den **Hackbällchen** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Dill** garnieren und servieren.