



## Erdnuss-Hackbällchen-Eintopf vegan

mit Spinat und Limetten-Bulgur



ca. 25min



3-4 Personen

Es gibt Eintopfgerichte, die helfen bei Schnee und Eiseskälte - und dann gibt es diesen westafrikanischen Erdnuss-Eintopf mit veganen Hackbällchen. Der 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. Da wünscht man sich doch glatt, der Winter möge ewig währen.



### Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur <sup>1</sup>
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen vegane Hackbällchen <sup>6</sup>
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 2 Packungen Babyspinat
- 2 Packungen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

### Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

#### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

#### Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 37.6g



#### 1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 1,5L gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



#### 2. Gemüse schneiden

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



#### 3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Hackbällchen** halbieren.



#### 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** 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

Den **Bulgur** nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb** und **-saft** verfeinern und mit Salz abschmecken. Den **Eintopf** mit dem **Bulgur** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.