



Hackbällcheneintopf vom Rind

Low Carb mit Kichererbsenbrot



ca. 30min



2 Personen

Heute machen wir dir die Entscheidung, mal wieder Low Carb zu genießen, ganz einfach: Du kochst dieses Gericht und alles ist gut. Selbst gemachtes, mit Zitrone und frischen Kräutern verfeinertes Kichererbsenbrot begleitet einen deftig-tomatigen Eintopf mit Rinderhackbällchen, Karotten, Stangensellerie und grüner Paprika. Klingt lecker, oder? Und wir sind sicher: Da wird keiner auch nur ein einziges Kohlenhydrätchen vermissen!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 grüne Paprika
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Grillgewürzmischung
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

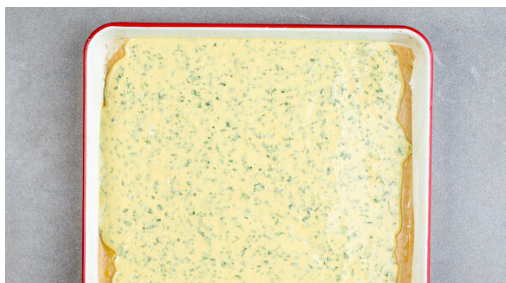
Nährwertangaben pro Portion

Energie 768kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 43.1g, Eiweiß 37.8g



1. Teig vorbereiten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. **100g Kichererbsenmehl** mit 100ml warmem Wasser, 1-2EL Olivenöl, 1/2TL Salz, der **Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft** und **3/4 der Kräuter** verrühren.



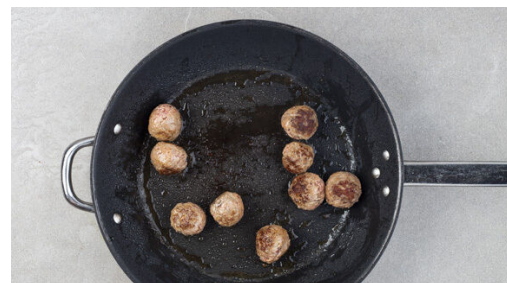
4. Brot backen

Eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform mit 2EL Olivenöl bepinseln und den **Teig** ca. 1cm dick oder dünner darauf verteilen. Das **Brot** für 7-9Min. im Ofen backen, bis die Ecken goldbraun sind. Vor dem Servieren nach Belieben in Stücke schneiden.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und fein würfeln.



5. Hackbällchen braten

In der Zwischenzeit das **Hackfleisch** mit dem **Senf**, je 1 Prise Salz und Pfeffer und den **restlichen Kräutern** vermengen. Etwa **8 Hackbällchen** formen und diese in einer mittelgroßen Pfanne bei mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. rundum anbraten. Die **Hackbällchen samt Bratensaft** in den **Eintopf** rühren.



3. Eintopf kochen

In einem mittelgroßen Topf die **Paprika**, den **Sellerie**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl unter Rühren bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 30Sek. mitbraten, dann das **Tomatenmark** und die **Gewürzmischung** einrühren. Nach ca. 1Min. 400ml Wasser und das **Brühgewürz** dazugeben, aufkochen und abgedeckt köcheln lassen.



6. Gericht fertigstellen

Den **Eintopf** erneut aufkochen und 5Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gar sind. **1-2TL Zitronensaft** oder mehr nach Geschmack dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Hackbällcheneintopf** noch ca. 1Min. köcheln lassen, dann mit dem **Kichererbsenbrot** servieren.