



## Hackbällcheneintopf vom Rind

Low Carb mit Kichererbsenbrot



ca. 30min



3-4 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
- 30g Petersilie & Schnittlauch
- 2 Packungen Kichererbsenmehl
- 2 grüne Paprika
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen Grillgewürzmischung
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf mit Deckel
- Backpapier
- große 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.

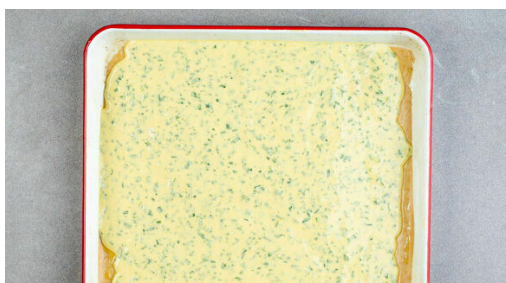
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 45.5g, Eiweiß 39.8g



### 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. **250g Kichererbsenmehl** mit 250ml warmem Wasser, 2-3EL Olivenöl, 1TL Salz, der **Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft** und **3/4 der Kräuter** verrühren.



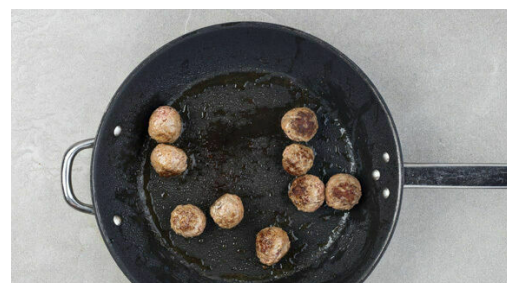
### 4. Brot backen

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 **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und fein würfeln.



### 5. Hackbällchen braten

In der Zwischenzeit das **Hackfleisch** mit dem **Senf**, je 1/2TL Salz und Pfeffer und den **restlichen Kräutern** vermengen. Etwa **16 Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne bei hoher Hitze mit 1EL Olivenöl für 3-4Min. rundum anbraten. Die **Hackbällchen samt Bratensaft** in den **Eintopf** einrühren.



### 3. Eintopf kochen

In einem großen 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. 700ml 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. **1EL Zitronensaft** oder mehr nach Geschmack dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Hackbällcheneintopf** noch ca. 1Min. köcheln lassen, dann mit dem **Kichererbsenbrot** servieren.