MARLEY SPOON



Erdnuss-Hackbällchen-Eintopf vegan

mit Spinat und Limetten-Bulgur

ca. 25min 4 Portionen

Dieser westafrikanische Erdnuss-Eintopf mit veganen Hackbällchen 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 Bulgur [1]
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch [3]
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Erdnussbutter [2]
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 140g 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

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 989kcal, Fett 51.2g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 41.3g



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 ca. 12Min. 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

Aus dem **veganen Hack** mit leicht angefeuchteten Händen kleine **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 mit den **Limettenspalten** servieren.