MARLEY SPOON



Würziger Bio-Hackbällchen-Eintopf

mit Perlencouscous, Spinat und Zitrone

20-30min 4 Portionen

Behaglichkeit pur holst du dir mit unserem Eintopf ins Haus: Die Fleischbällchen aus saftigem Bio-Rinderhack und frisch duftender Zitronenschale sind in dem Gemüsesud mit Karotten, Sellerie und Babyspinat eine wahre Wohltat für Leib und Seele. Besonders hübsch sieht darin der Perlencouscous aus, der deinen Bauch außerdem angenehm füllt und wärmt. Selbst Großmutter würde dieses Rezept nachkochen wollen!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie [1]
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 400g Bio-Perlencouscous [2]
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 38.9g



1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten.



2. Hackbällchen zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Hackfleisch** mit 1½EL körnigem Senf, **1–2TL Zitronenschale** und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten, dann **20–22 gleich große Hackbällchen** formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und 8–10Min. im Ofen goldbraun backen.



3. Perlencouscous anbraten

Ca. **¾ des Perlencouscous** und die **Gewürzmischung** zum **Gemüse** in den Topf geben und 1–2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



4. Eintopf köcheln

Das **Gemüse** und den **Perlencouscous** mit 1,7L Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 5–6Min. köcheln lassen.



5. Hackbällchen zugeben

Die **Hackbällchen** mit dem **ausgetretenen Bratensatz** vorsichtig in den **Eintopf** rühren und ca. 2Min. sanft mitköcheln lassen, bis der **Perlencouscous** gar ist.



6. Spinat garen

Den Topf vom Herd nehmen und den **Spinat** unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft nach Geschmack** würzen. Den **Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und mit den **Zitronenspalten** servieren.