MARLEY SPOON



Würziger Hackbällchen-Eintopf

mit Perlencouscous, Spinat und Zitrone

20-30min 3 Portionen

Behaglichkeit pur holst du dir mit unserem Eintopf ins Haus: Die Fleischbällchen aus gemischtem Hackfleisch 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

- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie [1]
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 375g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 200g Bio-Perlencouscous [2]
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g 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 650kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 40.6g



1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** 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 und die **Zitrone** halbieren, zur Hälfte auspressen, zur Hälfte in Spalten schneiden. Das **Hackfleisch** mit 1½EL körnigem Senf, **1–2TL Zitronenschale** und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten, dann **15–18 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

Den **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 1,4L 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.