



Rinderhackbällchen ägyptische Art

mit cremiger Zwiebelsauce, Spinat und Brot



30-40min



3-4 Personen

Deftig-saftige Rinderhackbällchen mit Spinat mal anders gefällig? Kein Problem: Alles, was wir dafür brauchen, sind viele frische Tomaten, würziger Dill, ein Hauch Knoblauch und eine raffinierte orientalische Gewürzmischung - schon haben wir eine kulinarische Brücke nach Ägypten geschlagen. Und weil es einfach universell ist, ist auch dort ein ordentlicher Haufen Zwiebeln drin. Wir lieben kulinarische Ausflüge!

Was du von uns bekommst

- 6 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tomaten
- 10g Dill
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Baguettebrötchen¹
- 300g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 46.8g, Eiweiß 33.9g



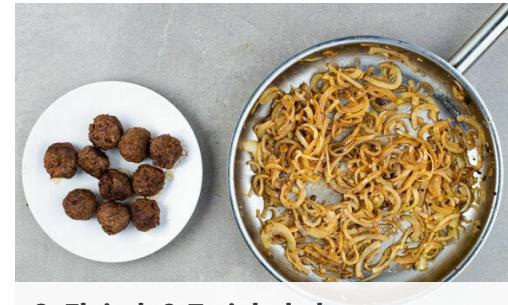
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** ebenfalls fein würfeln. Den **Dill** **samt Stängeln** fein schneiden, harte **Stängel** entfernen. Das **Hackfleisch**, die **Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz verkneten und ca. **16 walnussgroße Bällchen** formen.



4. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** mit 1EL Mehl bestäuben und unter Rühren noch ca. 1Min. braten. Mit der **Brühe** ablöschen, umrühren und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** dazugeben und abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gar sind. Mit 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch & Zwiebeln braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Hackbällchen** müssen noch nicht gar sein. Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. goldbraun anbraten.



5. Spinat & Tomaten garen

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Den **Spinat** hinzufügen und zusammenfallen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die **Tomaten** sowie **3/4 des Dills** dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Brühe anröhren

Inzwischen das **Brühgewürz** in 400ml heißem Wasser auflösen. Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-6Min. im Ofen aufbacken.



6. Brötchen schneiden

Die **Brötchen** in Scheiben schneiden. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce** und dem **Spinat** auf Tellern verteilen, mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit den **Brötchenscheiben** servieren.