



## Herzhafter Eintopf Balkan-Art

mit Rindfleischbällchen und Bohnen



30-40min



2 Personen

Gute alte Hausmannskost kommt uns doch immer gerne auf den Tisch. Der deftige Eintopf mit Hackbällchen, Bohnen und leckeren Gewürzen ist ein schnelles und einfaches Wohlfühlessen für die ganze Familie! Wusstest du, dass der würzige Dill schon im alten Ägypten als Heilpflanze verwendet wurde?

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 10g Dill

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

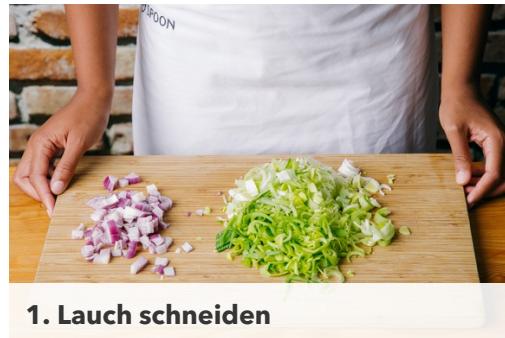
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 35.5g, Eiweiß 37.5g



### 1. Lauch schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **1 Knoblauchzehe** in feine Scheibchen schneiden, den **übrigen Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



### 3. Eintopf ansetzen

In einem großen Topf 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Den **Lauch**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Knoblauchscheibchen** in das heiße Öl geben, mit 1EL Mehl bestäuben und 2-3Min. scharf anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind.



### 4. Eintopf kochen

Die **1/2 des Tomatenmarks zum Gemüse** in den Topf geben und kurz mitbraten, dann mit 600ml heißem Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** und 1TL Salz unterrühren und den **Eintopf** bei niedrigster Hitze 3-4Min. sanft köcheln lassen.



### 5. Hackbällchen garen

Das **Hackfleisch** mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **restlichen Tomatenmark**, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen **Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in den **Eintopf** geben und 10-15Min. mitgaren. Nach der Hälfte der Zeit die **Bohnen**, die **1/2 des Paprikapulvers** und die **1/2 der Gewürzmischung** zugeben.



### 6. Dill schneiden

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Eintopf** mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch noch mehr **Paprikapulver** und/oder **Gewürzmischung** hinzufügen. Den **Eintopf** mit den **Hackbällchen** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Dill** garnieren und servieren.