



Orientalische Fleischbällchen

mit Spinat und Fladenbrot



30-40min



2 Personen

Wir lieben die Geschmäcker des Orients! Würzige Fleischbällchen, die durch Lorbeerblätter verfeinert werden, servieren wir mit frischem Blattspinat und traditionellem Fladenbrot. Die Brote, frische Kräuter und verschiedene, intensive Gewürze sind typisch für die orientalische Küche und jedes Essen wird meist gemeinschaftlich geteilt. So wird aus jeder Mahlzeit ein wahres Fest!

Was du von uns bekommst

- Habeshas Barbere Gewürzmischung
- Fladenbrote ^{1,11}
- Dill
- Zwiebeln
- gemischtes Faschiertes
- Lorbeerblatt
- Tomaten
- Babyspinat
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal, Fett 34.2g, Eiweiß 41.2g, Kohlenhydrate 65.9g



1. Zutaten vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Tomaten** in 1cm große Würfel schneiden. Den **Dill** ohne harte Stiele grob hacken. **Faschiertes** in einer Schüssel mit der **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz verkneten. Nun walnussgroße **Bällchen** aus dem **Faschierten** rollen.



4. Eintopf zubereiten

Die Suppe und das **Lorbeerblatt** in die **Zwiebelpfanne** geben und etwa 5Min. köcheln lassen. Die **Fleischbällchen** dazugeben und ca. 10Min mit einem Deckel köcheln.



2. Faschiertes zubereiten

1EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. **Fleischbällchen** darin 3-4Min. goldbraun anbraten, dann auf einem Teller beiseite stellen. Die Pfanne mit 1EL erneut auf mittlere Stufe erhitzen und die **Zwiebeln** mit 1TL Mehl für ca. 5-6min glasig rösten bis sie leicht zu bräunen.



5. Spinat braten

Währenddessen 1EL Öl in der großen Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen und den **Knoblauch** darin 30Sek. rösten. Dann nach und nach **Spinat** zugeben, ca. 2-3Min. lang zusammenfallen lassen. Die Hitze runterdrehen, die **Tomaten** und **3/4** vom **Dill** unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Suppe zubereiten

In der Zwischenzeit 250ml Wasser in einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Rindersuppenwürfel im abgekochten Wasser auflösen. Die **Fladenbrote** mit ein paar Tropfen Olivenöl einreiben und ca. 7-8Min. im Rohr aufbacken, bis sie knusprig sind.



6. Servieren

Spinat-Tomaten-Pfanne zu den **Fleischbällchen** geben und vorsichtig unterheben. **Fleischbällchenpfanne** mit übrigem **Dill** garnieren. **Fladenbrote** in Streifen schneiden oder in Stücke brechen, dann zusammen mit den **Fleischbällchen** und dem **Spinat** servieren.