

id2705 web 6c15370e37f1a131d274812625a0175d 6c15370e37f1a131d274812625a0175d

Eintopf mit Rinderbällchen

und Bohnen nach Balkan-Art



30-40min



4 Personen

Gute, alte Hausmannskost kommt uns doch immer gerne auf den Tisch. Der deftige Eintopf mit Rinderbällchen, Bohnen und schmackhaften Gulaschgewürzen ist ein schnelles und einfaches Wohlfühlessen für die ganze Familie! Das würzige und leicht pfeffrige Bohnenkraut stammt aus dem Mittelmeerraum, steckt voller Vitamin C und dank seiner ätherischen Öle kann es sogar bei Atemwegserkrankungen helfen.

Was du von uns bekommst

- Cannellini Bohnen
- Karotte
- getrocknetes Bohnenkraut
- rote Zwiebel
- Laszlos Gulaschgewürz
- Tomatenmark
- Lauch
- Knoblauchzehe
- Rinderfaschiertes
- Dill

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 500.0kcal, Fett 18.3g, Eiweiß 35.7g, Kohlenhydrate 42.0g



1. Zwiebeln schneiden

Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Lauch** putzen, längs halbieren und unter kaltem Wasser abspülen, dann in dünne Streifen schneiden.



4. Eintopf kochen

2EL **Tomatenmark** hineingeben und kurz mitbraten, dann mit 1,2L Wasser ablöschen. 2TL Salz und Rindersuppenwürfel darin auflösen, die Hitze auf niedrige Stufe runterstellen und ca. 3-4Min. köcheln.



2. Gemüse vorbereiten

Karotten schälen, längs vierteln und in 1cm kleine Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **zwei Zehe** in feine Scheiben schneiden, die andere **Zehe** pressen oder fein reiben. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen.



5. Bällchen dazugeben

Inzwischen das **Faschierte** mit übrigem **Tomatenmark**, geriebenem **Knoblauch**, 1/2TL Salz und Pfeffer verkneten, dann mit feuchten Händen in walnussgroße **Bällchen** formen. Die **Bällchen** in den **Eintopf** geben und ca. 10-15Min. mitköcheln. Die **Gewürzmischung** und 2TL **Bohnenkraut** hineinrühren. Die **Bohnen** für die letzten ca. 4-5Min. Kochzeit mit dazu geben.



3. Eintopf ansetzen

Einen großen Topf mit 1-2EL Öl auf hohe Stufe erhitzen. **Lauch**, **Zwiebeln**, **Karotten** und **Knoblauchscheiben** im Topf mit 2EL Mehl bestäuben und ca. 2-3Min. scharf anbraten, bis leichte Röstspuren entstehen.



6. Eintopf fertigstellen

Zum Schluss den **Eintopf** mit 2EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Dill** ohne harte Stiele grob hacken und beim Servieren über den **Eintopf** streuen.