

Balkan-Eintopf



ONE-POT-GERICHT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und grob würfeln. Die Karotte ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, eine Hälfte in feine Scheiben schneiden, den Rest durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. In einem großen Topf 2 TL Rapsöl bei starker Hitze erwärmen. Den Lauch, die Zwiebel, die Karotte und die Knoblauchscheiben in das heiße Öl geben, mit 1 EL Vollkornmehl bestäuben und 2-3 Min. scharf anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind. Die 1/2 des Tomatenmarks zum Gemüse in den Topf geben und kurz mitbraten, dann mit 600 ml heißem Wasser ablöschen. Das Brühwürz sowie etwas Salz unterrühren und den Eintopf bei niedriger Hitze 3-4 Min. sanft köcheln lassen.
2. Das Hackfleisch mit dem restlichen Knoblauch, dem restlichen Tomatenmark, Salz und Pfeffer verkneten und mit feuchten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen. Die Hackbällchen in den Eintopf geben und 10-15 Min. mitgaren. Nach der Hälfte der Zeit die Bohnen, Paprikapulver und Gulaschwürz zugeben. Den Dill grob schneiden. Den Eintopf mit 1 EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf mit den Hackbällchen anrichten und mit Dill garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Cannellinibohnen, Konserve
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühwürz
- 150 g Tatar
- 1 EL Vollkornmehl
- 2 TL Rapsöl
- 1 EL Essig
- Paprikapulver
- 1 TL Gulaschwürz
- Salz & Pfeffer
- Dill, frisch



500 kcal
Kalorien



42 g
Kohlenhydrate



13 g
Fett



49 g
Eiweiß



17 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt