

Gemüse Eintopf mit Hackbällchen

Zutaten für den Gemüse Eintopf (für 4 Personen):

- 0,5 kleiner Spitzkohl
- 2 Möhren
- 2 mittelgroße Pastinaken
- 4 Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 400 g passierte Tomaten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote
- alternativ: Chilipulver
- 1 TL Harissa
- Salz
- Pfeffer

Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. Die Kohlviertel anschließend in Streifen schneiden. Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Pastinaken darin anschwitzen. Dabei etwas salzen. Tomatenmark unterrühren und alles leicht rösten. Brühe und passierte Tomaten angießen, Lorbeer, Ingwer, Knoblauch, Chili und Harissa hinzufügen. Den Topf verschließen und das Gemüse 15 Minuten schmoren.

Zutaten für die Hackbällchen:

- 500 g Rinderhack
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 1 Scheibe Dinkeltoast
- 1 Chilischote
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senf
- Olivenöl

Während das Gemüse schmort, die Hackbällchen zubereiten. Dinkeltoast in Wasser oder Milch einweichen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und hacken. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei milder Hitze anschwitzen. Danach etwas abkühlen lassen. Dinkeltoastbrot gut ausdrücken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hände etwas anfeuchten und aus der Hackfleischmasse Klößchen formen. Zum Gemüse in den Schmortopf geben und

alles 10-15 Minuten bei geschlossenem Topf schmoren. 5 Minuten vor Garende den Spitzkohl hinzufügen. Er hat eine geringe Garzeit und sollte nicht zu weich werden.

Anrichten:

Gemüse und Fleischbällchen mit reichlich Sud in tiefe Teller geben und nach Geschmack mit Kräutern garniert servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 01.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen