



Gemüse Eintopf mit Hackfleischbällchen

Hackfleischbällchen

500 g Rindshackfleisch	in eine Schüssel geben
1 Zwiebel	
2 Knoblauchzehen	schälen, fein hacken, beifügen
1 TL Paprika	
1 TL Kurkuma	
1-2 TL Sambal Oelek	würzen
1 Ei	verquirlen, sorgfältig unter das Hackfleisch mischen
Salz, Pfeffer aus der Mühle	abschmecken
1 EL Petersilie	
1 EL frischer Koriander	fein hacken, dazu mischen
2-3 EL Paniermehl	in die Fleischmasse einarbeiten. Mit nassen Händen kleine Hackfleischbällchen formen
2 EL Olivenöl	in einer Bratpfanne erhitzen, die Hackfleischbällchen allseitig goldbraun anbraten

Gemüse Eintopf

4 EL Olivenöl	in einen Schmortopf geben
4 festkochende Kartoffeln	schälen, vierteln, im Topf verteilen
2 Karotten	
2 Pfälzerkarotten	
1 Pastinake	schälen, einmal quer halbieren, vierteln, über den Kartoffeln verteilen
1 gelbe Rübe	schälen, in Schnitze schneiden, beifügen
1 kleiner Weisskohl	rüsten, halbieren, Strunk knapp entfernen, in Schnitze schneiden, in den Schmortopf geben
1 kleiner Lauch	rüsten, der Länge nach halbieren, gut auswaschen, leicht schräg in Stücke schneiden, beifügen
4 dl Gemüsebouillon	in eine Schüssel giessen
1 TL Paprika	
1-2 Briefchen Safran	dazu rühren, gut vermischen, über das Gemüse giessen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen während ca. 15-20 Minuten garen
2 Tomaten	schälen, entkernen, in Streifen schneiden
2 Zucchini	waschen, Stielansatz abschneiden, ungeschält quer halbieren, dann vierteln, zusammen mit den Hackfleischbällchen und den Tomaten in den Schmortopf geben und nochmals ca. 10 Minuten schmoren lassen
frische Petersilie und Koriander	zusammen hacken, am Schluss unter das Gericht mischen