



XXL: Würzige Fleischbällchen in Tomatensauce

mit gebackenem Blumenkohl-Bohnen-Mix



ca. 40min



2 personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 blik kidneybonen
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 800g bloemkoolrijst
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 2 zakjes cajunkruiden
- 400g rundergehakt
- 1 blik tomatenblokjes

Wat je thuis nodig hebt

- 2½g peper en zout
- suiker
- 75ml olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- aluminiumfolie
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 569kcal, vet 36.9g, koolhydraten 31.6g, eiwit 29.1g



1. Chiliflocken einweichen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. ½TL Chiliflocken in ½EL heißem Wasser einweichen.



2. Zutaten vorbereiten

Die Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Koriander samt Stängeln fein schneiden.



3. Mix zubereiten

Die Bohnen, den Blumenkohlreis, die ½ des Korianders, das Brühgewürz, die ½ der Gewürzmischung und 3EL Olivenöl in einer großen Auflaufform gründlich vermengen und mit Alufolie abgedeckt ca. 10Min. im Ofen backen. Dann den Blumenkohl-Bohnen-Mix umrühren, glatt streichen und ohne Alufolie ca. 10Min. weiterbacken, bis er goldbraun und durchgegart ist.



4. Fleischbällchen formen

Das Hackfleisch mit den Chiliflocken samt Flüssigkeit und ½TL Salz verkneten und mit angefeuchteten Händen zu ca. 16 Bällchen formen. **Tipp:** Das Hackfleisch zuerst halbieren, dann vierteln usw., bis 16 gleich große Portionen entstanden sind.



5. Fleischbällchen anbraten

Die Fleischbällchen in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 2Min. goldbraun anbraten. Den Knoblauch und die restliche Gewürzmischung unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



6. Sauce köcheln

Die Tomaten zugeben, mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und alles 6-8Min. köcheln lassen, bis die Fleischbällchen gar sind. Den Blumenkohl-Bohnen-Mix mit den Fleischbällchen und der Tomatensauce anrichten und mit dem restlichen Koriander garniert servieren.