



XXL Low Carb: 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 biologische kidneybonen
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 800g bloemkoolrijst
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 zakje cajunkruiden
- 500g 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 allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 625kcal, vet 41.0g, koolhydraten 31.7g, eiwit 33.8g



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.