Gemüseeintopf mit jungem Gemüse, Hackbällchen und Maccaroni

Zubereitung

1. Den Ingwer und die Schalotten in feine Würfel schneiden und in 2 EL heißem Naturata Son-nenblumenöl farblos anschwitzen. Das Ganze etwas abkühlen lassen und mit Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel sowie Naturata Tomatenmark zu einem Teig verkneten. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Anschließend

2. kleine Kugeln formen und in 3 EL heißem Naturata Sonnenblumenöl scharf anbraten.

3. Die Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Karotten und den Kohlrabi schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zuckerschoten dritteln, den Staudensellerie der Länge nach halbieren und in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons putzen und halbieren.

4. Die Naturata Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten und einmal kurz aufkochen lassen. Die Hitze etwas reduzieren und das Gemüse für ca. 15 Minuten darin garen. Anschließend die Hackbällchen hinzufügen und noch etwas ziehen lassen.

5. Währenddessen die Naturata Dinkel-Maccaroni in Salzwasser al dente garen und zum Schluss in den Eintopf geben.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten

Naturata Zutaten

1 EL	Tomatenmark, einfach konzentriert
160 g	Maccaroni kurz, Dinkel hell
4 EL	Sonnenblumenöl nativ
1,5 l	Gemüsebrühe classic

Weitere Zutaten

Für die Hackbällchen:
30 g Ingwer
1 Schalotte
300 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Für den Gemüseeintopf:
1 Paprika, rot
2 Karotten
1 Kohlrabi
100 g Zuckerschoten
150 g Staudensellerie
100 g kleine Champignons