



„Hackbällchen“ an Kartoffel-Queller-Salat

und buntem Bete-Salat-Mix



30-40min



3-4 Personen

Queller ist das neue Lieblingsgemüse in unserer Testküche! Mit seinem frischen, feinsalzigen Geschmack peppt er jedes Gericht auf - hier zum Beispiel einen leckeren Kartoffelsalat! Der gesellt sich seinerseits zu den veganen Fleischbällchen, die in der Pfanne schön knusprig gebraten werden. Der Dritte im Bunde ist ein frischer grüner Salat mit Roter Bete und gerösteten Sonnenblumenkernen. Ein echter Renner!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 60g Queller
- 1 rote Zwiebel
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g Sonnenblumenkerne
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Packungen vegane Hackbällchen⁶

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- 2TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 55.6g, Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 20.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Stücke schneiden, ins kochende Wasser geben und in ca. 10Min. gar kochen, in den letzten 2Min. den **Queller** dazugeben. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, die **Kartoffeln** und den **Queller** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.



4. Kartoffelsalat mischen

Die **getrockneten Tomaten** fein würfeln. 4EL Mayonnaise, 1EL Olivenöl und 2TL Senf verrühren und die **getrockneten Tomaten** untermischen. Die (leicht) **abgekühlten Kartoffeln** und den **Queller** mit dem **Dressing** vermengen, dabei ggf. **Kochwasser** untermischen, bis die gewünschte Textur erreicht ist.



2. Zwiebeln köcheln

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 100ml Wasser und 1EL Zucker bei niedriger bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren in ca. 15Min. weich köcheln.



5. Bällchen braten

Die **veganen Hackbällchen** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 6Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt und innen warm sind.



3. Bete-Salat-Mix zubereiten

Die **Rote Bete** halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. **Tipp:** Am besten Küchenhandschuhe tragen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und mit der **Roten Bete** und dem **gemischten Salat** vermengen, die Pfanne aufbewahren.



6. Fertigstellen & servieren

3EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1TL Salz und Zucker verrühren und mit dem **Rote-Bete-Salat-Mix** vermengen. Den **Kartoffel-Queller-Salat** ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Bällchen**, den **Zwiebeln** und dem **Rote-Bete-Salat-Mix** servieren.