



Veggie-Hackbällchen auf Kartoffel-Lauch-Püree

mit tomatiger Ingwer-Würzsauce



30-40min



3-4 Personen

Kartoffelpü mit Chili? Lauch mit Ingwer? Aber nein? – Aber ja, ein eindeutiges Ja! Nirgends funktioniert Völkerverständigung so gut wie auf dem Teller, darum frohlocken wir angesichts dieser ungemein gelungenen Kombination aus Einflüssen und Aromen: Saftige „Hackbällchen“ vereinen sich mit frischen Tomaten in einer duftig-pikanten Sauce und nehmen Platz auf cremigem Kartoffel-Lauch-Stampf. Noch Fragen? – Aber nein!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 400g geschnittener Lauch
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}

- 150ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Kochtipp

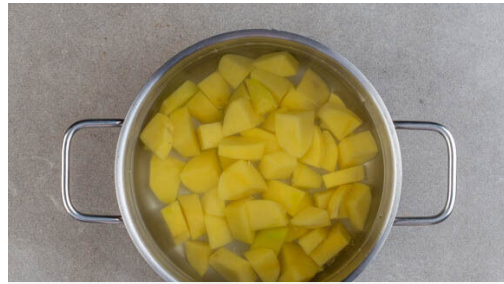
Wer das Rezept vegan zubereiten möchte, verwendet statt Milch und Butter entsprechende pflanzliche Alternativen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und
Sulphite (5). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 25.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 14-16Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, der Topf wird weiterverwendet.



4. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** zu walnussgroßen **Bällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 3Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in jeweils 6–8 Spalten schneiden.



5. Sauce zubereiten

Die Hitze leicht reduzieren, die **Tomaten** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Ingwer-Würzsauce**, 75ml Wasser und 1TL Zucker unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. eindicken lassen.



3. Lauch braten

Im Kartoffeltopf 4EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Lauch** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. anbraten. 150ml Milch angießen und erwärmen, dann den Topf vom Herd nehmen.



6. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** zum **Lauch** in den Topf geben und alles zu einem cremigen **Püree** stampfen, ggf. esslöffelweise **Kochwasser** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen-Tomaten-Sauce** auf dem **Kartoffel-Lauch-Püree** anrichten und servieren.