



Veggie-Hackbällchen auf Kartoffel-Lauch-Püree

mit tomatiger Ingwer-Würzsauce



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 200g geschnittener Lauch
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Kochtipps

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 764kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 24.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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**, 50ml Wasser und ½TL Zucker unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. eindicken lassen.



3. Lauch braten

Im Kartoffeltopf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Lauch** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. anbraten. 100ml 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.