

# MARLEY SPOON



## V1: Fleischbällchen auf Sauerkraut-Spätzle

mit würziger Lauchsauce und Apfel



ca. 25min



3-4 Personen

Wir kennen wohl alle die Momente, in denen wir uns wünschen, wieder Kind zu sein: Aus der Küche riecht es lecker-deftig, alles vermittelt Geborgenheit. Nun, unser heutiges Gericht kommt diesem Gefühl schon recht nahe: Fein gewürzte, saftige Rinderhackbällchen werden mit Apfelspalten angebraten, lassen sich mit einer würzigen Lauchsauce ein und auf goldgelben Spätzle mit Sauerkrautpfiß nieder. Ein wahres Fest für Jung und Alt!

## Was du von uns bekommst

- 2 Äpfel
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Stangen Lauch
- 800g frische Spätzle <sup>1,3</sup>
- 500g Weinsauerkraut

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Senf <sup>10</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 988kcal, Fett 55.5g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 41.1g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Äpfel** achteln und entkernen. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Senf, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten, zu **8 gleich großen Bällchen** formen und leicht flach drücken.



2. Braten

Die **Hackbällchen** und die **Apfelspalten** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten, wenden und auf der anderen Seite ca. 2Min. weiterbraten. Inzwischen den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Hackbällchen** und die **Apfelspalten** abgedeckt auf einem Teller warm halten, die Pfanne wird weiterverwendet.



3. Sauce kochen

In einer zweiten großen Pfanne den **Lauch** mit ½TL Salz und 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten. 2EL Mehl darüberstäuben und unterrühren. 600ml Wasser angießen und die **restliche Gewürzmischung** und 2EL Senf einrühren. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 7-9Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4. Spätzle braten

In der Fleischbällchenpfanne 3EL Pflanzenöl stark erhitzen und die **Spätzle** ca. 1Min. goldbraun anbraten. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, ggf. leicht auspressen.



5. Sauerkraut zufügen

Das **Sauerkraut** zu den **Spätzle** in die Pfanne geben, untermengen und 2-3Min. mitbraten, bis alles erwärmt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Senf abschmecken. Die **Fleischbällchen** und die **Äpfel** nach Belieben mit der **Sauce** vermengen, mit den **Sauerkraut-Spätzle** anrichten und servieren.