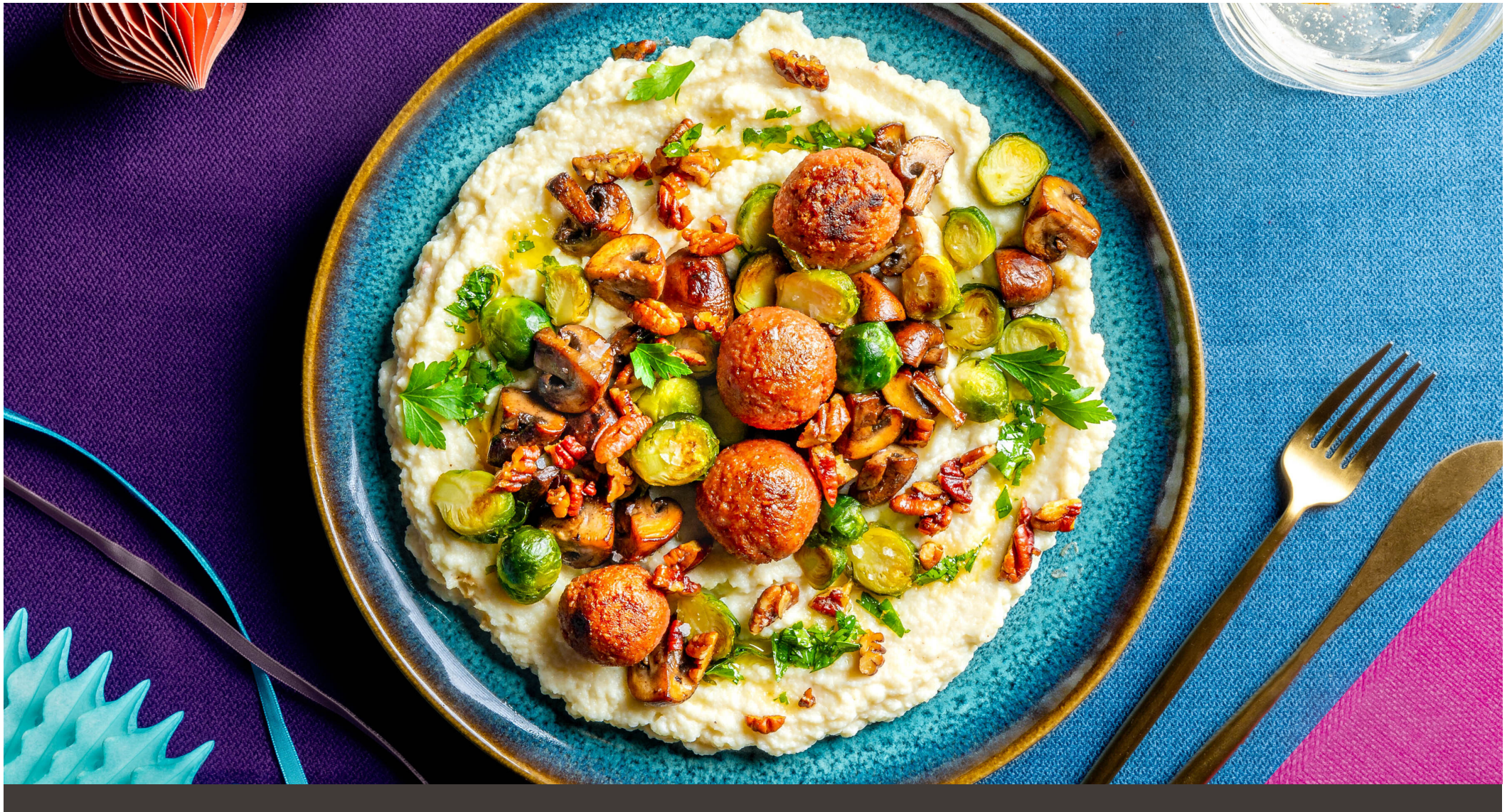




Deftige „Hackbällchen“-Pfanne

mit Rosenkohl und Pilzen auf Selleriepüree



ca. 50min



3-4 Personen

Dieses Gericht strotzt nur so vor saisonal-winterlicher Kraft. Während Rosenkohl, Champignons, Knollensellerie und Pastinake ordentlich die Muskeln spielen lassen, bringen die veganen Hackbällchen, eine aromatische Petersilien-Senf-Vinaigrette und knusprig geröstete Pekannüsse die Finesse und Leichtigkeit ins Spiel, die vonnöten ist, um aus einem guten Mahl eine feierliche Angelegenheit zu machen. Frohe Festtage!

- 2 Pastinaken
- 2 kleine Knollensellerie ¹
- 500g braune Champignons
- 400g Rosenkohl
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Pekannusskerne ⁵
- 20g Petersilie

- 100ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- 3½EL körniger Senf ³
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Energie 769kcal, Fett 54.0g,
Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 26.0g



1. Gemüse kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pastinaken** und den **Sellerie** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, das **Gemüse** hineingeben und in 22-25Min. sehr weich kochen.



4. Nüsse anrösten

Die **Pekannüsse** grob zerkrümeln und in einem kleinen Topf mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze 3-6Min. unter gelegentlichem Rühren anrösten, bis die Butter zu bräunen beginnt. **Vorsicht**, die **Nüsse** und die Butter können schnell zu dunkel werden. Die **Nüsse** auf etwas Küchentuch abtropfen lassen, die Butter im Topf belassen.



2. Pilze anbraten

Die **Pilze** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 6Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Währenddessen das **vegane Hack** zu kleinen **Bällchen** formen. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Püree zubereiten

Die **Pastinaken** und den **Sellerie** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 100ml Milch und die gebräunte Butter hinzufügen und das **Gemüse** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warm halten.



3. Rosenkohl anbraten

Den **Rosenkohl** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei starker Hitze ca. 6Min. anbraten. Die **Hackbällchen** und die **Pilze** mit in die Pfanne geben und ca. 4Min. mitbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, mit in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Bis zum Servieren warm halten.



6. Dressing anrühren

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 3½EL Senf, 2EL Honig, 1EL Wasser und die **½ der Petersilie** zu einem **Dressing** verrühren. Das **Püree** auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und die **Bällchen** darauf anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit der **restlichen Petersilie** und den **Nüssen** garnieren und servieren.