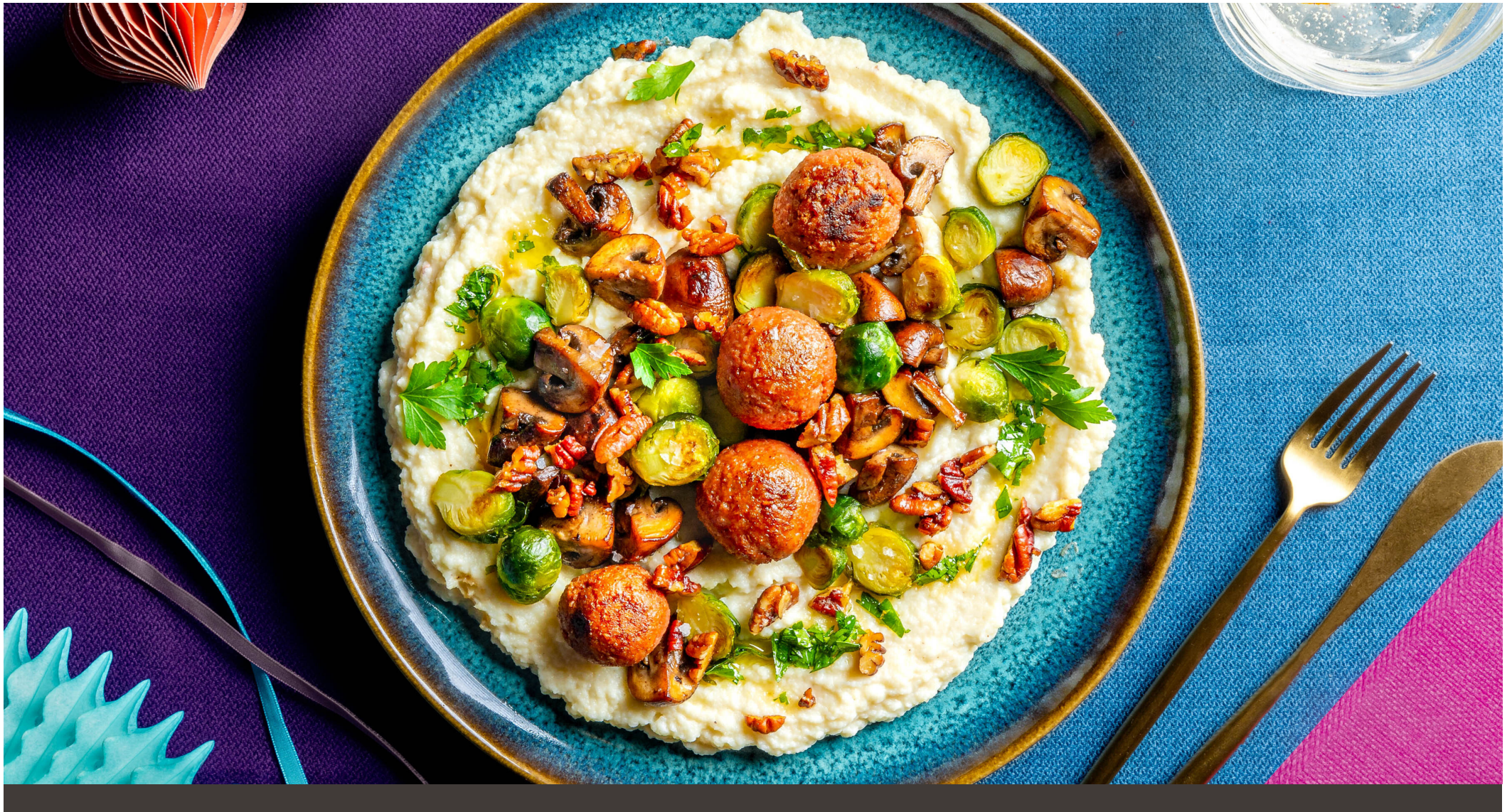




Special: Deftige „Hackbällchen“-Pfanne

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Pastinaken
- 2 kleine Knollensellerie ⁹
- 500g braune Champignons
- 400g Rosenkohl
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Pekannusskerne ¹⁵
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ⁷
- 4EL Butter ⁷
- 3½EL körniger Senf ¹⁰
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Für das Dressing eignen sich Weißwein- oder Rotweinessig besonders gut.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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 Küchenkrepp 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.