



Special: Deftige „Hackbällchen“-Pfanne

mit Rosenkohl und Pilzen auf Selleriepüree



ca. 50min



2 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

- 1 Pastinake
- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 250g braune Champignons
- 200g Rosenkohl
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Pekannusskerne ¹⁵
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ⁷
- 2EL Butter ⁷
- 1½EL körniger Senf ¹⁰
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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

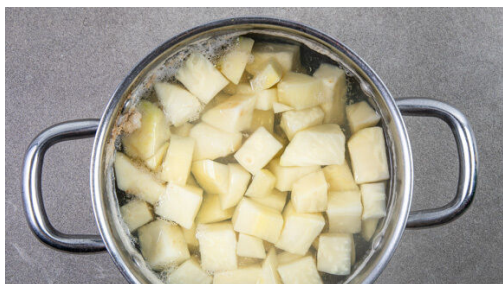
Für das Dressing eignen sich Weißwein- oder Rotweinessig besonders gut.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 39.4g, Eiweiß 26.8g



1. Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pastinake** 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 2EL 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 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. 50ml 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 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise 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. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1½EL Senf, 1EL Honig, 1TL 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.