



<650kcal: Vegane Hackbällchen in Kapernsauce

dazu Salzkartoffeln mit Petersilie



30-40min



3-4 Personen

Fleischbällchen, aber bitte ohne Fleisch? Das ist bei Marley Spoon gar kein Problem! Hier gibt es heute ein Gericht mit leckeren Veggie-Hackbällchen, das an Königsberger Klopse erinnert. Dafür ist nicht zuletzt die cremige Kapernsauce verantwortlich, die sich an die herzhaften Bällchen schmiegt. Dazu gibt es ganz klassisch leckere Salzkartoffeln, garniert mit zarter Petersilie. Genau das Richtige für Fans von Hausmannskost!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 400g veganes Hackfleisch ⁶

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch ⁷
- 4TL Weizenmehl ¹
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 23.1g



1. Kartoffeln vorbereiten

500ml Milch abmessen und Raumtemperatur annehmen lassen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



3. Zutaten schneiden

Die **Kapern** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



4. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **16 Bällchen** formen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. rundum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.



5. Sauce zubereiten

Die **Kapern**, den **Knoblauch** und die **Karotten** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl ca. 1Min. bei mittlerer Hitze anbraten. 4TL Mehl unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten, dann mit den bereitgestellten 500ml Milch ablöschen und 2TL Senf einrühren. Die **Sauce** einmal aufkochen lassen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln, bei Bedarf esslöffelweise Wasser zufügen.



6. Fertigstellen & servieren

Wenn die **Karotten** weich sind, die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** in die **Sauce** geben und ca. 2Min. erwärmen, dann mit den **Kartoffeln** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.