



<650kcal: Herzhafte Schweinehackbällchen

mit Kartoffel-Gurken-Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Wir präsentieren: den Klassiker, den unbestrittenen Favoriten deutscher Wochenendmittagessen, den x-fachen Gast auf entspannt souveränen Geburtstagspartys – Hackbällchen mit Kartoffel-Gurken-Salat! Warum? Weil hier mit kleinem Budget Großes entsteht, weil die Kombination aus saftig-würzigen Fleischbällchen mit sättigender Salatbeilage einfach jedem schmeckt und die Zubereitung ein Kinderspiel ist. Dann mal ran an die Buletten!

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 497kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 30.8g

1

1. Kartoffeln schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** samt Schale in 2-3cm große Stücke schneiden.

2

2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3

3. Fleischbällchen formen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Hackfleisch** gut mit der **½ der Zwiebeln**, 2TL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten, dann zu **12 gleich große Kugeln** formen und diese leicht platt drücken.

4

4. Fleischbällchen braten

Die **Fleischbällchen** in einer großen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.

5

5. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

6

6. Salat mischen

Die **Gurken**, die **Kartoffeln** und die **restlichen Zwiebeln** vermengen. Je 3TL Pflanzenöl, Essig und Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Fleischbällchen** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** anrichten und servieren.