



<650kcal: Vegane Hackbällchen in Kapernsauce

dazu Salzkartoffeln mit Petersilie



30-40min



2 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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 10g Petersilie
- 200g veganes Hackfleisch ⁶

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ⁷
- 1TL Senf ¹⁰
- 1EL Weizenmehl ¹
- 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 612kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 23.1g



1. Kartoffeln vorbereiten

200ml 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 **Karotte** 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 **8 Bällchen** formen. In einer großen Pfanne mit 1EL 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. 1EL Mehl unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten, dann mit den bereitgestellten 200ml Milch ablöschen und 1TL 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.