



Hackbällchen mit Rosenkohl und Speck

auf feinem Kartoffelstampf



40-50min



3-4 Personen

Oh, wie köstlich: Es gibt Hackbällchen! Wenn sie wie hier mit einem fein abgeschmeckten Kartoffelstampf und gebratenem Rosenkohl mit Speck und dazu noch einer würzigen Sauce serviert werden, gibt es kein Halten mehr. Ein deftiger Gaumenschmaus für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 800g Rosenkohl
- 2 Zwiebeln
- 10g Petersilie
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Speckwürfel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Senf ¹⁰
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 839kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 44.0g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann ca. 15Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Semmelbrösel** in 80ml Wasser einweichen. Den **Rosenkohl** vierteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



3. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** mit den eingeweichten **Semmelbröseln**, der **½ der Zwiebeln**, der **½ der Petersilie** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gründlich verkneten. **14-16 gleich große Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



4. Sauce zubereiten

2EL Mehl in die Pfanne geben und gut mit dem Bratensatz verrühren. Dann 2EL Ketchup und das **Brühgewürz** dazugeben, die **Hackbällchen samt ausgetretenem Bratensaft** in die Pfanne legen und ca. 600ml Wasser angießen. Die **Sauce** 3-4Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



5. Rosenkohl garen

Den **Rosenkohl** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Dann 4-5EL Wasser dazugeben und den **Rosenkohl** abgedeckt 5-6Min. bei mittlerer Hitze garen. Den **Speck** und die **restlichen Zwiebeln** unterrühren und 2Min. ohne Deckel mitbraten. Die **restliche Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter und 1EL Senf stampfen und ggf. mit Salz nachwürzen. Die **Hackbällchen** mit dem **Rosenkohl** und dem **Kartoffelstampf** anrichten, mit der **Sauce** garnieren und servieren.