



Bio-Rindfleischbällchen schwedische Art

mit Püree, Ofengemüse und Röstzwiebeln



30-40min



2 Portionen

Was tut man, wenn man Lust auf schwedische Hackbällchen hat? Man fährt ins allseits bekannte Möbelhaus. Doch die Zeiten, in denen du Kissenbezüge, Teelichter und Couchtische nach Hause schleppest, nur weil dir der Kantinen-Hit nicht aus dem Kopf geht, sind vorbei! Wir zeigen dir, wie du deine eigenen Bio-Rindfleischbällchen in Sauce kreierst. Dazu gibt es köstliches Kartoffelpüree, deftige Röstzwiebeln und buntes Ofengemüse.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 1 rote Zwiebel
- 10g Petersilie
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 200ml Kochsahne ²
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf ³
- 1 EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Kochtipps

Beim Schälen der Beten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 62.4g, Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 35.6g



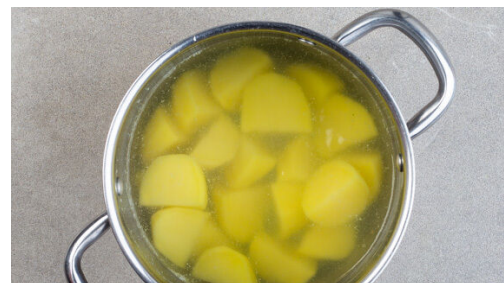
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Beten** schälen, halbieren und in 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit 1 EL Senf, der **½ des Panko-Paniermehls**, **2EL Sahne** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und alles gut durchkneten. In walnussgroße **Bällchen** formen.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen, vierteln und in den Topf mit dem heißen Wasser geben, auch wenn es noch nicht kochen sollte. Abgedeckt in 12-15Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. von allen Seiten goldbraun braten. Dann bei niedriger Hitze langsam die **restliche Sahne** und die **½ des Brühwürzes** dazugeben und die **Sauce** ca. 2Min. köcheln lassen. Mit ggf. mehr **Brühwürz** abschmecken.



3. Gemüse backen

Die **Karotten**, die **Beten** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 18-22Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter und **Kochwasser nach Bedarf** zu einem **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce**, dem **Püree** und dem **Ofengemüse** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.