



Geflügelhackbällchen schwedische Art

mit Püree, Ofengemüse und Röstzwiebeln



30-40min



2 Personen

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 bieten dir hier eine Version mit Geflügelhackbällchen in cremiger Sauce. Dazu gibt es köstliches Kartoffelpüree, herz hafte 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
- 200g Geflügelhackbällchen ¹
- 200ml Kochsahne ²
- 1 Pck. Hühnerbrügewürz

Was du zu Hause benötigst

- 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.

Kochtipp

Beim Schälen der Beten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 47.2g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 22.0g



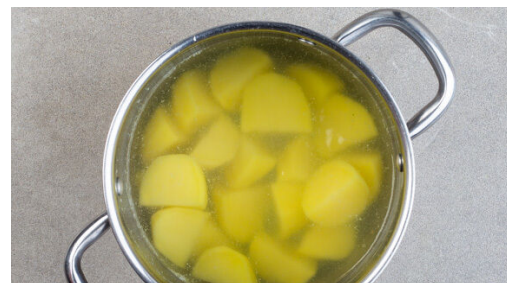
1. Gemüse schneiden

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.



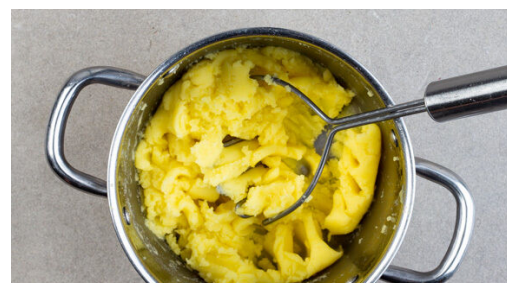
4. Hackbällchen braten

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 **Sahne** und die **½ des Brühwürzes** dazugeben und die **Sauce** ca. 2Min. köcheln lassen. Mit ggf. mehr **Brühwürz** abschmecken.



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. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter und **Kochwasser nach Bedarf** zu einem **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer 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. Anrichten und servieren

Die **Hackbällchen** mit der **Sauce**, dem **Püree** und dem **Ofengemüse** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.