



Gebackene Schweinehackbällchen

mit Apfelsauce an Kartoffel-Spinat-Püree



ca. 30min



2 Personen

Schon einmal die herrliche Kombination aus fruchtigen Äpfeln, würzigem Hackfleisch und leicht herbem Spinat probiert? Was schmeckt wie ein Urlaubstag auf dem Land, kommt heute in der Kochbox direkt vor deine Tür - und endet mit einem absoluten Wohlgefühl in deinem Bauch? Gebackene Fleischklößchen mit Knoblauch, eine Sauce aus gebratenen Äpfeln und molliger Kartoffelbrei mit jungem Spinat schmecken auch in der Stadt sehr gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 250g Schweinehackfleisch
- 25g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- 1EL Senf ³
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 36.5g

1

1. Hackbällchen vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, den **Semmelbröseln**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und zu ca. **8 walnussgroßen Fleischbällchen** formen.

2

2. Hackbällchen backen

Die **Fleischbällchen** ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 20Min. backen, bis die **Fleischbällchen** goldbraun und gar sind. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen.

3

3. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und in 12-14Min. gar kochen. Dann in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, den Topf vom Herd nehmen.

4

4. Sauce zubereiten

Den **Apfel** schälen und klein würfeln, dabei das Kerngehäuse entfernen. 1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Apfel** in der Butter ca. 2Min. braten, dann 1EL Mehl zugeben und unter ständigem Rühren ca. 1Min. mitbraten. 150ml Wasser, 1EL Senf und ½TL Zucker unterrühren und 2-3Min. unter häufigem Rühren kochen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.

5

5. Lauchzwiebel schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

6

6. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** mit 50-100ml Milch und 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Den **Spinat** unterheben und mit das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Fleischbällchen** auf dem **Püree** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.