



Hackbällchen mit Rosenkohl und Speck

auf feinem Kartoffelstampf



40-50min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 400g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Speckwürfel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 1EL Tomatenketchup
- 1TL Senf ³
- 1TL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Wer mag, kann auch den gesamten Speck verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 44.1g



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.



4. Sauce zubereiten

1EL Mehl in die Pfanne geben und gut mit dem Bratensatz verrühren. Dann 1EL Ketchup und die **½ des Brühwürzes** dazugeben, die **Hackbällchen samt ausgetretenem Bratensaft** in die Pfanne legen und ca. 300ml Wasser angießen. Die **Sauce** 3-4Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **½ der Semmelbrösel** in 3EL Wasser einweichen. Den **Rosenkohl** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Rosenkohl garen

Den **Rosenkohl** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Dann 3-4EL Wasser dazugeben und den **Rosenkohl** abgedeckt 5-6Min. bei mittlerer Hitze garen. Die **½ des Specks** und die **restlichen Zwiebeln** unterrühren und 2Min. ohne Deckel mitbraten. Die **restliche Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** mit den eingeweichten **Semmelbröseln**, der **½ der Zwiebeln**, der **½ der Petersilie** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer gründlich verkneten. Ca. **10 gleich große Hackbällchen** formen und diese in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



6. Kartoffeln stampfen

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