



Rindfleischbällchen schwedische Art

mit Püree, Ofengemüse und Röstzwiebeln



30-40min



3 Portionen

Die Zeiten, in denen du Kissenbezüge, Teelichter und Couchtische nach Hause schleppest, nur weil dir der Kantinen-Hit eines bekannten Möbelhauses nicht aus dem Kopf geht, sind vorbei! Wir zeigen dir, wie du deine eigenen Rindfleischbällchen in Sauce kreierst. Dazu gibt es köstliches Kartoffelpüree, herzhaftes Ofengemüse und bunte Röstzwiebeln. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 1 rote Zwiebel
- 10g Petersilie
- 375g Rinderhackfleisch
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 200ml Kochsahne ²
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

- 1EL Senf³
- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 820kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 59.6g, Eiweiß 32.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** 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.



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



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.



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 Brühgewürzes** dazugeben und die **Sauce** ca. 2Min. köcheln lassen. Mit ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



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.



Die **Kartoffeln** mit 1 EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**