



Hackbällchen mit Rosenkohl und Speck

auf Kartoffelstampf mit Senf



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!

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

- 1EL Weizenmehl ¹
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

Energie 952kcal, Fett 53.3g,
Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 48.8g



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 warm halten.



1EL Mehl in die Pfanne geben und gut mit dem Bratensatz verrühren. Dann den **Ketchup** und die **1/2 des Brühgewürzes** dazugeben, die **Hackbällchen samt ausgetretenen Bratensaft** in die Pfanne legen und ca. 300ml Wasser angießen. Die **Sauce** 3-4Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



Die **Semmelbrösel** in 40ml Wasser einweichen. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** abziehen, dann die **Röschen** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



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



Das **Hackfleisch** mit den eingeweichten **Semmelbröseln**, der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 der Petersilie** sowie Salz und Pfeffer gründlich verkneten. Ca. **8-10 gleich große Hackbällchen** formen und diese in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



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