



Hackbällchen mit Rosenkohl und Speck

auf Kartoffelstampf mit Senf



40-50min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 2 Packungen Rosenkohl
- 2 Zwiebeln
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Schwein & Rind)
- 2 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 1 Päckchen Hühnerbrügewürz
- 2 Packungen gewürfelter Speck
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- 1-2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 48.5g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem großen 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.



4. Sauce zubereiten

2EL Mehl in die Pfanne geben und gut mit dem Bratensatz verrühren. Dann den **Ketchup** und das **Brügewürz** dazugeben, die **Hackbällchen samt ausgetretenen Bratensaft** in die Pfanne legen und ca. 600ml Wasser angießen. Die **Sauce** 3-4Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Semmelbrösel** in 80ml Wasser einweichen. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** abziehen, dann die **Röschen** vierteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Rosenkohl garen

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.



3. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** mit den eingeweichten **Semmelbröseln**, der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 der Petersilie** sowie Salz und Pfeffer gründlich verkneten. **14-16 gleich große Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1-2EL Butter und dem **Senf** stampfen und mit Salz abschmecken. Die **Hackbällchen** mit dem **Rosenkohl** und dem **Kartoffelstampf** anrichten, mit der **Sauce** garnieren und servieren.