



Vegane Hackbällchen schwedische Art

mit eingelegtem Gemüse und Röstkartoffeln



ca. 40min



4 Portionen

Ein Trip nach Schweden hat noch niemandem geschadet, oder? Wir haben heute eine kurze Reise für alle Skandinavien-Fans im Angebot - na ja, zumindest auf kulinarische Art. Es gibt feinste Hackbällchen mit ofengerösteten Kartoffeln, eingelegter Roter Bete mit Dill und einem knackigen Gurkensalat. Getunkt wird in eine herrlich würzige Zwiebelsauce. Und das Beste: Es ist komplett vegan. So haben alle etwas von diesem Genuss!

- 2 rote Zwiebeln
- 1kg Babykartoffeln
- 10g Dill
- 2 Rote Beten
- 1 große Gurke
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 400g veganes Hackfleisch ³

- 4TL Senf ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Energie 691kcal, Fett 35.6g,
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 20.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. sehr weich braten, dabei gelegentlich rühren. Die **Zwiebeln** ggf. mit einem Schuss Wasser ablöschen, falls sie am Topfboden anhaften.



Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



Den **Dill** fein schneiden. Die **Rote Bete** schälen und reiben, dann mit dem **Dill**, 2TL Olivenöl, 2TL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Gurke** längs vierteln und quer in Scheiben schneiden, dann mit 2EL hellem Essig, 2TL Salz und 1TL Zucker vermengen.



1EL Brühgewürz und 1EL Mehl zu den **Zwiebeln** geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. 500ml Wasser angießen, 4TL Senf einrühren und die **Sauce** 3-5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sich etwa um die Hälfte reduziert hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



Das **vegane Hackfleisch** mit angefeuchteten Händen zu 12 Bällchen rollen, die einen Durchmesser von ca. 4cm haben. Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6–8Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Hackbällchen** mit den **Kartoffeln**, der **Roten Bete** und den **Gurken** anrichten und mit der **Zwiebelsauce** beträufelt servieren.



Was passt zu (schwedischen) Hackbällchen wie die Faust aufs Auge? Na klar: Preiselbeeren. Die sind natürlich Geschmacksache, aber falls du Preiselbeerfan bist, fühl dich frei, deine Hackbällchen damit zu vollenden. Du kannst sie entweder selbst einkochen oder – da frische Preiselbeeren nicht ganzjährig zu finden sind – auf fertige Preiselbeersauce aus dem Supermarkt zurückgreifen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)