



BBQ-Veggiehackröllchen mit Kartoffelpüree

dazu zartes Kohlrabi-Möhren-Gemüse



ca. 30min



2 Personen

Wir machen heute einen Veggiehackbraten in der Miniversion und zaubern damit einen echten Klassiker auf den Tisch. Gemeinsam mit Kartoffelpüree und Kohlrabi-Möhren-Gemüse entsteht ein Gericht, das schon Oma zu schätzen wusste und das bis heute nicht an Beliebtheit eingebüßt hat. Für ein bisschen extra Würze und Saftigkeit verfeinern wir unser Veggiehackröllchen mit köstlicher BBQ-Sauce und sorgen so für Zufriedenheit.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,5}
- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 1EL Milch ⁴
- 2EL Butter ⁴
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 27.9g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in 1-2cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Gemüse kochen

Den **Kohlrabi** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter und 2EL Wasser bei mittlerer Hitze abgedeckt 8-10Min. kochen lassen, bis es weich ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Hack mischen

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das **vegane Hack** mit dem **Paniermehl**, 1 Ei, dem Knoblauch, **1EL BBQ-Sauce**, 1EL Ketchup und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Tipp:** Zum Verkneten die Hände anfeuchten. Die **Hackmasse** zu **2 Hackbraten** (ca. 5 x 12cm) formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln** mit 1EL Milch, 1EL Butter und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Hackbraten** mit dem **Püree** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.



3. Hackbraten backen

Die **Hackbraten** mit je 1TL Olivenöl bestreichen und im Ofen ca. 15Min. backen, dann mit der **restlichen BBQ-Sauce** bestreichen und weitere ca. 5Min. backen, bis die **Hackbraten** gar sind. **Tipp:** Wem die **Hackbraten** vor dem Ende der Garzeit zu dunkel werden, der kann sie mit etwas Alufolie abdecken, bis sie fertig gebacken sind.



6. Klassisch gut

Die Welt der Saucen und Dips ist vielfältig und sortenreich - aber manchmal sind die alten Klassiker doch die besten. Deswegen empfehlen wir als Dip zu unserem Hackbraten auch einfach etwas Tomatenketchup. Guten Appetit!