



RS Fleischbällchen auf warmem Kartoffelsalat

mit frischen Gurken und Petersilie



ca. 25min



4 Portionen

Heute präsentieren wir erfreut: ein klassisches, geselliges Gericht, auch perfekt für die nächste Party geeignet! Der feine Kartoffelsalat mit Petersilie und lecker-lockeren Fleischbällchen lässt viele Herzen höherschlagen. Und wer schon beim bloßen Gedanken an weitere Mitschlemmerer Futterneid bekommt, sei beruhigt – dieses Gericht lässt sich auch mit nur zwei Gabeln verzehren!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 große Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ²
- 2½g Salz und Pfeffer
- 55ml Pflanzenöl
- 45ml Essig

Küchenutensilien

- große Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Kartoffeln auch mit dem Deckel abgießen. Hierbei sehr vorsichtig vorgehen! Die Kartoffeln danach im Topf ohne Deckel ausdampfen lassen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 30.9g

1

1. Kartoffeln kochen

In a large Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und abgedeckt in 10-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2

2. Zutaten vorbereiten

Die **Semmelbrösel** in einer kleinen Schüssel mit 100ml Wasser vermengen und einweichen lassen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** sehr fein schneiden.

3

3. Fleischbällchen braten

Das **Hackfleisch** gut mit den **Semmelbröseln**, der **½ der Zwiebelwürfel**, der **½ der Petersilie**, 2TL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten, **12 gleich große Kugeln** formen und leicht platt drücken. (Siehe Schritt 6 für einen Technik-Tipp.) Die **Fleischbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten.

4

4. Salat mischen

Die **Gurken** längs halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden und mit den **Kartoffeln**, den **restlichen Zwiebeln** und der **restlichen Petersilie** vermengen, ggf. etwas **Petersilie** für die Garnitur beiseitelegen. Je 3EL Pflanzenöl, Essig und Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

5. Anrichten und servieren

Die **Fleischbällchen** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** anrichten und ggf. mit der **restlichen Petersilie** bestreut servieren.

6

6. Technik-Tipp

Damit die Hackbällchen beim Braten nicht auseinanderfallen, kannst du folgenden Trick anwenden: Vermenge die Zutaten in einer Schüssel mit kreisenden Bewegungen, immer in die gleiche Richtung – so, als würdest du Milch in deinen Kaffee rühren. Dadurch entstehen lange Protein-Ketten, die die Masse beim Braten besser zusammenhalten. Eine Küchenmaschine tut dasselbe, aber mit weniger Aufwand.