



Gebackene Schweinehackbällchen

mit Apfelsauce an Kartoffel-Spinat-Püree



ca. 30min



4 Portionen

Schon einmal die herrliche Kombination aus fruchtigen Äpfeln, würzigem Hackfleisch und leicht herbem Spinat probiert? Was schmeckt wie ein Urlaubstag auf dem Land, kommt heute in der Kochbox direkt vor deine Tür – und endet mit einem absoluten Wohlgefühl in deinem Bauch? Gebackene Fleischklößchen mit Knoblauch, eine Sauce aus gebratenen Äpfeln und molliger Kartoffelbrei mit jungem Spinat schmecken auch in der Stadt sehr gut!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Äpfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- 2EL Senf ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 36.6g

1

1. Hackbällchen vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, den **Semmelbröseln**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und zu ca. **16 walnussgroßen Fleischbällchen** formen.

2

2. Hackbällchen backen

Die **Fleischbällchen** ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 20Min. backen, bis die **Fleischbällchen** goldbraun und gar sind. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen.

3

3. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und in 12-14Min. gar kochen. Dann in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, den Topf vom Herd nehmen.

4

4. Sauce zubereiten

Die **Äpfel** schälen und klein würfeln, dabei das Kerngehäuse entfernen. 2EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Äpfel** in der Butter ca. 2Min. braten, dann 2EL Mehl zugeben und unter ständigem Rühren ca. 1Min. mitbraten. 300ml Wasser, 2EL Senf und 1TL Zucker unterrühren und 2-3Min. unter häufigem Rühren kochen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.

5

5. Lauchzwiebeln schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

6

6. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** mit 100-150ml Milch und 2EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Den **Spinat** unterheben und mit das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Fleischbällchen** auf dem **Püree** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.