



Schwedische Fleischbällchen

in milchfreier Sauce mit Püree und Ofengemüse



30-40min



2 Portionen

Was tut man, wenn man Lust auf schwedische Hackbällchen hat? Man fährt ins Möbelhaus. Doch die Zeiten, in denen du Kissenbezüge, Teelichter und Couchtische nach Hause schleppest, nur weil dir der Kantinen-Hit nicht aus dem Kopf geht, sind vorbei! Wir zeigen dir, wie du deine eigenen Fleischbällchen in milchfreier (!) Sauce kreierst. Dazu gibt es köstliches Kartoffelpüree, herz hafte Röstzwiebeln und buntes Ofengemüse.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 1 rote Zwiebel
- 10g Petersilie
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 150g Violife Creamy
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ²
- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Beim Schälen der Beten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1027kcal, Fett 59.8g,



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Beten** schälen, halbieren und in 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit 1EL Senf, der **½ des Panko-Paniermehls**, **2EL Violife Creamy** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und alles gut durchkneten. In walnussgroße **Bällchen** formen.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen, vierteln und in den Topf mit dem heißen Wasser geben, auch wenn es noch nicht kochen sollte. Abgedeckt in 12-15Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



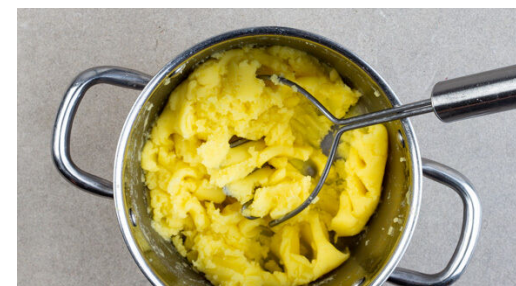
5. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. von allen Seiten goldbraun braten. Dann bei niedriger Hitze langsam den **restlichen Violife Creamy** und die **½ des Brühgewürzes** dazugeben und die **Sauce** ca. 2Min. köcheln lassen. Mit ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken.



3. Gemüse backen

Die **Karotten**, die **Beten** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 18-22Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL veganer Margarine und **Kochwasser nach Bedarf** zu einem **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce**, dem **Püree** und dem **Ofengemüse** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.