



Rindfleischbällchen auf Kartoffelsalat

mit frischer Gurke und Petersilie



ca. 25min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

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 Senf²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 30.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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. 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 hacken.



3. Fleischbällchen formen

Das **Hackfleisch** gut mit den **Semmelbröseln**, der **½ der Zwiebeln**, der **½ der Petersilie**, 2TL Senf und je **½TL** Salz und Pfeffer verkneten, dabei die Zutaten in einer Schüssel mit kreisenden Bewegungen immer in die gleiche Richtung rühren. Dadurch entstehen lange Proteinketten, die die Masse beim Braten besser zusammenhalten. Zu **12 gleich großen Kugeln** formen und leicht platt drücken.



4. Fleischbällchen braten

Die **Fleischbällchen** in einer großen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum in 6-8Min. goldbraun und gar braten.



5. Dressing zubereiten

Je 3EL Pflanzenöl, Essig und Wasser verrühren und das **Dressing** und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Gurken** längs halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden und mit den **Kartoffeln**, den **restlichen Zwiebeln** und der **restlichen Petersilie** unter das **Dressing** mengen, ggf. etwas **Petersilie** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Fleischbällchen** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** anrichten und servieren.