



Vegane Hackbällchen schwedische Art

mit eingelegtem Gemüse und Röstkartoffeln



ca. 40min



2 Portionen

Ein Trip nach Schweden hat noch niemandem geschadet, oder? Wir haben heute eine kurze Reise für alle Skandinavien-Fans im Angebot - na ja, zumindest auf kulinarische Art. Es gibt feinste Hackbällchen mit ofengerösteten Kartoffeln, eingelegter Roter Bete mit Dill und einem knackigen Gurkensalat. Getunkt wird in eine herrlich würzige Zwiebelsauce. Und das Beste: Es ist komplett vegan. So haben alle etwas von diesem Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 10g Dill
- 1 Rote Bete
- 1 Gurke
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g veganes Hackfleisch ³

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ²
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 20.8g



1. Zwiebeln braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. sehr weich braten, dabei gelegentlich rühren. Die **Zwiebeln** ggf. mit einem Schuss Wasser ablöschen, falls sie am Topfboden anhaften.



4. Sauce köcheln

1TL Brühgewürz und 2TL Mehl zu den **Zwiebeln** geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. 250ml Wasser angießen, 2TL Senf einrühren und die **Sauce** 3-5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sich etwa um die Hälfte reduziert hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



5. Hackbällchen zubereiten

Das **vegane Hackfleisch** mit angefeuchteten Händen zu 6 Bällchen rollen, die einen Durchmesser von ca. 4cm haben. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Hackbällchen** mit den **Kartoffeln**, der **Roten Bete** und den **Gurken** anrichten und mit der **Zwiebelsauce** beträufelt servieren.



3. Rohkost marinieren

Die **½ des Dills** fein schneiden. Die **Rote Bete** schälen und reiben, dann mit dem **Dill**, 1TL Olivenöl, 1TL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Gurke** längs vierteln und quer in Scheiben schneiden, dann mit 1EL hellem Essig, 1TL Salz und ½TL Zucker vermengen.



6. Rote Kugeln

Was passt zu (schwedischen) Hackbällchen wie die Faust aufs Auge? Na klar: Preiselbeeren. Die sind natürlich Geschmacksache, aber falls du Preiselbeerfan bist, fühl dich frei, deine Hackbällchen damit zu vollenden. Du kannst sie entweder selbst einkochen oder - da frische Preiselbeeren nicht ganzjährig zu finden sind - auf fertige Preiselbeersauce aus dem Supermarkt zurückgreifen.