

MARLEY SPOON



Veggie-Hackbällchen auf Kartoffel-Lauch-Püree

mit tomatiger Ingwer-Würzsauce



30-40min



4 Portionen

Kartoffelpü mit Chili? Lauch mit Ingwer? Aber nein? – Aber ja, ein eindeutiges Ja! Nirgends funktioniert Völkerverständigung so gut wie auf dem Teller, darum frohlocken wir angesichts dieser ungemein gelungenen Kombination aus Einflüssen und Aromen: Saftige „Hackbällchen“ vereinen sich mit frischen Tomaten in einer duftig-pikanten Sauce und nehmen Platz auf cremigem Kartoffel-Lauch-Stampf. Noch Fragen? – Aber nein!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 400g geschnittener Lauch
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Kochtipp

Wer das Rezept vegan zubereiten möchte, verwendet statt Milch und Butter entsprechende pflanzliche Alternativen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 25.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 14-16Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, der Topf wird weiterverwendet.



4. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** zu walnussgroßen **Bällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 3Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in jeweils 6-8 Spalten schneiden.



5. Sauce zubereiten

Die Hitze leicht reduzieren, die **Tomaten** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Ingwer-Würzsauce**, 75ml Wasser und 1TL Zucker unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. eindicken lassen.



3. Lauch braten

Im Kartoffeltopf 4EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Lauch** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. anbraten. 150ml Milch angießen und erwärmen, dann den Topf vom Herd nehmen.



6. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** zum **Lauch** in den Topf geben und alles zu einem cremigen **Püree** stampfen, ggf. esslöffelweise **Kochwasser** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen-Tomaten-Sauce** auf dem **Kartoffel-Lauch-Püree** anrichten und servieren.