

# MARLEY SPOON



## Veggie-Hackbällchen auf Kartoffel-Lauch-Püree

mit tomatiger Ingwer-Würzsauce



30-40min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 200g geschnittener Lauch
- 200g veganes Hackfleisch <sup>4</sup>
- 100ml Ingwer-Würzsauce <sup>1,3,4,5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch <sup>2</sup>
- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 691kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 24.9g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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**, 50ml Wasser und ½TL Zucker unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. eindicken lassen.



### 3. Lauch braten

Im Kartoffeltopf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Lauch** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. anbraten. 100ml 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.