



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

Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 20.6g

1

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.

2

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.

3

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.

4

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.

5

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.

6

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.