



Vegane Hackbällchen schwedische Art

mit eingelegtem Gemüse und Röstkartoffeln



ca. 40min



4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Babykartoffeln
- 10g Dill
- 2 Rote Beten
- 2 Gurken
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g veganes Hackfleisch ³

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Senf ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 672kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 20.1g



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 2EL 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

1EL Brühgewürz und 1EL Mehl zu den **Zwiebeln** geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. 500ml Wasser angießen, 4TL 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 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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 12 Bällchen rollen, die einen Durchmesser von ca. 4cm haben. Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL 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

Den **Dill** fein schneiden. Die **Rote Bete** schälen und reiben, dann mit dem **Dill**, 2TL Olivenöl, 2TL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Gurken** längs vierteln und quer in Scheiben schneiden, dann mit 2EL hellem Essig, 2TL Salz und 1TL 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.