



Schwedische Rindfleischbällchen in Sauce

mit Püree, Röstzwiebeln und Wintergemüse



30-40min



3-4 Personen

Was tut man, wenn man Lust auf schwedische Hackbällchen hat? Man fährt ins allseits bekannte Möbelhaus. Doch die Zeiten, in denen du Kissenbezüge, Teelichter und Couchtische nach Hause schleppest, nur weil dir der Kantinen-Hit nicht aus dem Kopf geht, sind vorbei! Wir zeigen dir, wie du deine eigenen Rindfleischbällchen in Sauce kreierst. Dazu gibt es köstliches Kartoffelpüree, herz hafte Röstzwiebeln und buntes Wintergemüse.

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 2 rote Zwiebeln
- 10g Petersilie
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Schlagsahne ⁷
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz

- 3-4EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

Energie 900kcal, Fett 51.9g,
Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 34.7g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Beten** schälen, halbieren und in 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Das **Hackfleisch** mit dem **Senf**, dem **Panko-Paniermehl**, **4EL Sahne** und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und alles gut durchkneten. In walnussgroße **Bällchen** formen.



Die **Kartoffeln** schälen, vierteln und in den Topf mit dem heißen Wasser geben, auch wenn es noch nicht kochen sollte. Abgedeckt in 12-15Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. von allen Seiten goldbraun braten. Dann bei niedriger Hitze langsam die **restliche Sahne** und die **1/2 des Brühgewürzes** dazugeben und die **Sauce** ca. 2Min. köcheln lassen.



Die **Karotten**, die **Beten** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 18–22Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.



Die **Kartoffeln** mit 3-4EL Butter und **Kochwasser nach Bedarf** zu einem **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce**, dem **Püree** und dem **Ofengemüse** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.