MARLEY SPOON



Veggie-Hackbällchen auf Kartoffel-Lauch-Püree

mit tomatiger Ingwer-Würzsauce

30-40min 3 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
- 3 Tomaten
- 200g geschnittener Lauch
- 400g veganes Hackfleisch [4]
- 100ml Ingwer-Würzsauce [1,3,4,5]

Was du zu Hause benötigst

- 125ml Milch [2]
- 3EL Butter [2]
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

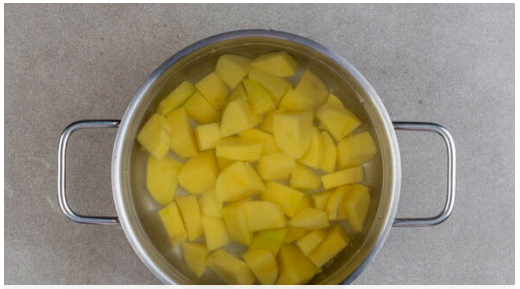
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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.

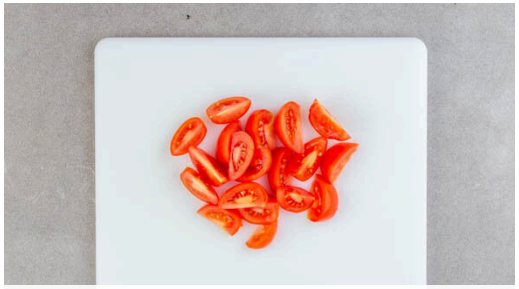
Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 664kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 24.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. **750g 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.



2. Tomaten schneiden

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



3. Lauch braten

Im Kartoffeltopf 3EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Lauch** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. anbraten. 125ml Milch angießen und erwärmen, dann den Topf vom Herd nehmen.



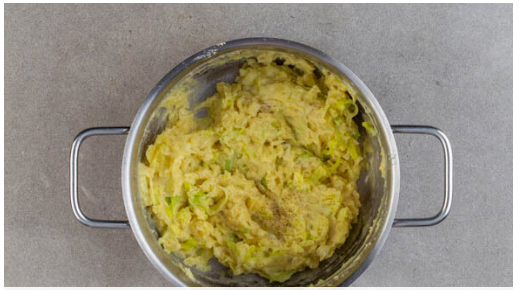
4. Hackbällchen braten

300g veganes Hack zu walnussgroßen **Bällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 3Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind.



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.



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.