MARLEY SPOON



Fleischbällchen auf Sauerkraut-Spätzle

mit würziger Lauchsauce und Apfel

ca. 25min 2 Portionen

Wir kennen wohl alle die Momente, in denen wir uns wünschen, wieder Kind zu sein: Aus der Küche riecht es lecker-deftig, alles vermittelt Geborgenheit. Nun, unser heutiges Gericht kommt diesem Gefühl schon recht nahe: Fein gewürzte, saftige Hackbällchen werden mit Apfelspalten angebraten, lassen sich mit einer würzigen Lauchsauce ein und auf goldgelben Spätzle mit Sauerkrautpfiff nieder. Ein wahres Fest für Jung und Alt!

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 200g geschnittener Lauch
- 400g frische Spätzle [1,2]
- 250g Weinsauerkraut

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf [3]
- 1EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 989kcal, Fett 50.9g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 46.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Apfel** achteln und entkernen. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Senf, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten, zu **4 gleich großen Bällchen** formen und leicht flach drücken.



2. Braten

Die **Hackbällchen** und die **Apfelspalten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten, wenden und auf der anderen Seite ca. 2Min. weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt auf einem Teller warm halten, die Pfanne wird weiterverwendet.



3. Sauce kochen

In einer zweiten großen Pfanne den **Lauch** mit 1 Prise Salz und 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten. 1EL Mehl darüberstäuben und unterrühren. 300ml Wasser angießen und die **restliche Gewürzmischung** und 1EL Senf einrühren. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 7–9Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4. Spätzle braten

In der Fleischbällchenpfanne 2EL Pflanzenöl stark erhitzen und die **Spätzle** ca. 1Min. goldbraun anbraten. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, ggf. leicht auspressen.



5. Sauerkraut zufügen

Das **Sauerkraut** zu den **Spätzle** in die Pfanne geben, untermengen und 2–3Min. mitbraten, bis alles erwärmt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Senf abschmecken. Die **Fleischbällchen** und die **Äpfel** nach Belieben mit der **Sauce** vermengen, mit den **Sauerkraut-Spätzle** anrichten und servieren.