MARLEY SPOON



Bio-Hackbällchen auf Sauerkraut-Spätzle

mit würziger Lauchsauce und Apfel

ca. 25min 4 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 Bio-Rinderhackbällchen 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

- 2 Äpfel
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 400g geschnittener Lauch
- 800g frische Spätzle [1,2]
- 500g Weinsauerkraut

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Senf [3]
- 2EL 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 974kcal, Fett 52.6g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 40.8g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Äpfel** achteln und entkernen. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Senf, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten, zu **8 gleich großen Bällchen** formen und leicht flach drücken.



2. Braten

Die **Hackbällchen** und die **Apfelspalten** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 ½TL Salz und 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. braten. 2EL Mehl darüberstäuben und unterrühren. 600ml Wasser angießen und die **restliche Gewürzmischung** und 2EL Senf einrühren. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 7–9Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4. Spätzle braten

In der Fleischbällchenpfanne 3EL Pflanzenöl stark erhitzen und die **Spätzle** ca. 1Min. goldbraun anbraten. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken.



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.