



## Dänische Hackbällchen in Currysauce

mit Kartoffel-Spinat-Stampf



30-40min



2 Personen

Denken wir an unseren Nachbarn im Norden, sind Rinderhackbällchen, die in Currysauce gegart werden, wohl nicht das Erste, was wir mit der dänischen Küche assoziieren. Tatsächlich sind „Boller i karry“ aber ein echter Klassiker und bei Groß und Klein beliebt. Heute wird die Sauce mit Apfelstückchen und Lauch angereichert und auf einem cremigen Kartoffelstampf mit Spinat serviert. Fantastisk, wie der Däne sagen würde.



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 100g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Apfel
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung gelbe Currypaste <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 2EL Milch <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 34.8g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann ins kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen. Den **Spinat** grob schneiden und in ein Sieb geben. Die gekochten **Kartoffeln** dazugeben und abgießen, sodass der **Spinat** darunter zusammenfällt.



### 4. Sauce köcheln

**1/3 des Brühgewürzes** und 300ml Wasser in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Sobald die **Brühe** kocht, die Hitze **reduzieren** und die **Sauce** bei mittlerer Hitze weitere 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Äpfel** und der **Lauch** sehr weich sind. Ggf. mit mehr **Brühgewürz** abschmecken.



### 2. Hackbällchen anbraten

Die **Zwiebel** schälen und grob reiben, dann mit dem **Hackfleisch**, der **Gewürzmischung**, der **1/2 des Panko-Paniermehls**, 1EL Milch, 1TL Salz und 1/2TL Pfeffer verkneten. Zu ca. 6 gleich großen **Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. rundum braun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Hackbällchen fertig garen

Die **Hackbällchen** zur **Sauce** geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 5-6Min. gar köcheln. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Sauce ansetzen

Den **Apfel** vierteln, entkernen und grob würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. 2EL Butter in derselben Pfanne schmelzen lassen, die **Äpfel** und den **Lauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze 5-6Min. weich braten. **1EL Currypaste** sowie 1EL Essig einrühren und 1-2Min. köcheln lassen. Ggf. mit mehr **Currypaste** abschmecken.



### 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit dem **Spinat** zurück in den Topf geben, 1EL Butter und 1EL Milch hinzufügen und zu einem cremigen **Püree** stampfen. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, die **Hackbällchen** mit der **Apfel-Curry-Sauce** darauf anrichten und servieren.