

Special: Deftige „Hackbällchen“-Pfanne

mit Rosenkohl und Pilzen auf Selleriepüree



ca. 50min



3-4 Personen

Dieses Gericht strotzt nur so vor saisonal-winterlicher Kraft. Während Rosenkohl, Champignons, Knollensellerie und Pastinake ordentlich die Muskeln spielen lassen, bringen die veganen Hackbällchen, eine aromatische Petersilien-Senf-Vinaigrette und knusprig geröstete Pekannüsse die Finesse und Leichtigkeit ins Spiel, die vonnöten ist, um aus einem guten Mahl eine feierliche Angelegenheit zu machen. Frohe Festtage!

Was du von uns bekommst

- 2 Pastinaken
- 2 Knollensellerie ⁹
- 500g braune Champignons
- 400g Rosenkohl
- 2 Packungen vegane Hackbällchen ⁶
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Pekannusskerne ¹⁵
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ⁷
- 4EL Butter ⁷
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher und Sieb

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

Kochtipp

Für das Dressing eignen sich Weißwein- oder Rotweinessig besonders gut.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

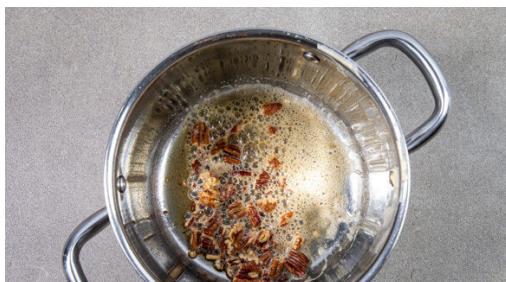
Nährwertangaben pro Portion

Energie 794kcal, Fett 58.4g, Kohlenhydrate 37.5g, Eiweiß 24.4g



1. Gemüse kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pastinaken** und den **Sellerie** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, das **Gemüse** hineingeben und in 22-25Min. sehr weich kochen.



4. Nüsse anrösten

Die **Pekannüsse** grob zerkrümeln und in einem kleinen Topf mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze 3-6Min. unter gelegentlichem Rühren anrösten, bis die Butter zu bräunen beginnt. **Vorsicht**, die **Nüsse** und die Butter können schnell zu dunkel werden. Die **Nüsse** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, die Butter im Topf belassen.



2. Pilze anbraten

Die **Pilze** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 6Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Pilze** anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Püree zubereiten

Die **Pastinaken** und den **Sellerie** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 100ml Milch und die gebräunte Butter hinzufügen und das **Gemüse** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warm halten.



3. Rosenkohl anbraten

Den **Rosenkohl** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei starker Hitze ca. 6Min. anbraten. Die **veganen Hackbällchen** und die **Pilze** mit in die Pfanne geben und ca. 4Min. mitbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, mit in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Bis zum Servieren warm halten.



6. Dressing anrühren

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Senf** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL Honig, 1EL Wasser und der **1/2 der Petersilie** zu einem **Dressing** verrühren. Das **Püree** auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und die **Bällchen** darauf anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit der **restlichen Petersilie** und den **Nüssen** garnieren und servieren.