



Hackbällchen schwedische Art

mit Kartoffel-Bete-Stampf



40-50Min.



3-4 Personen

Hackbällchen – wer liebt sie nicht?! Sie sind auf der ganzen Welt beliebt, bei Klein und Groß, und können immer wieder überraschen. Hier sind sie der Star neben einem nicht weniger prächtigen Kartoffel-Rote-Bete-Stampf, zum Servieren reichst du noch einen Klecks Preiselbeermarmelade und frisch geriebenen Meerrettich dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Zwiebel
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Päckchen Preiselbeermarmelade
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 33.6g, Eiweiß 33.5g, Kohlenhydrate 70.3g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und größere einmal halbieren. In einem großen Kochtopf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hinzufügen und für ca. 15-20Min. kochen lassen. Die letzten 5-10Min. die **Rote Bete** in dem Wasser mitkochen. Tipp: Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



2. Semmelbrösel einweichen

Die **Semmelbrösel** mit 80ml warmen Wasser einweichen.



3. Zwiebeln dünsten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben.



4. Bällchen formen

Das **Hackfleisch** mit den **Semmelbröseln** und den gedünsteten **Zwiebeln** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 20 kleine **Hackbällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2-3ELPflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. ringsherum anbraten.



5. Stampf verfeinern

Die **Kartoffeln** mit der **Roten Bete** grob stampfen, Die **1/2 der Crème fraîche** unter den **Stampf** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Stampf** mit den **Hackbällchen** und der **restlichen Crème fraîche** anrichten und die **Marmelade** sowie den **Meerrettich** nach Geschmack darüber geben. Tipp: Wer mag kann die **Marmelade** auch kurz erwärmen.