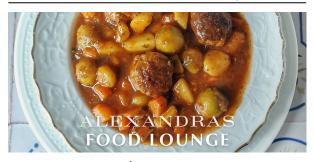
www.alexandrasfoodlounge.com

Hackbällchen in Rosenkohl Kartoffel Soße

Personen: 4 Zeit: 30 Minuten



7 IIT ATFN ·

- Für die Hackbällchen:
- 500 g Hackfleisch (nach Wahl: Rind, Schwein oder gemischt)
- I Zwiebel
- z Knoblauchzehen
- · Salz. Pfeffer
- · Paprikapulver
- · 1 TL italienische Kräuter
- · 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Semmelbrösel
- т Еі
- · Butterschmalz zum Anbraten

Für das Gemüse und die Soße-

- 300 g Rosenkohl
- · 300 g Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- · 300 ml passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL italienische Kräuter
- · Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1. Hackbällchen vorbereiten: Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit dem Hackfleisch, Tomatenmark, Semmelbröseln, Ei, Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Kleine Bällchen formen und in Butterschmalz rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 2. Gemüse vorbereiten: Rosenkohl putzen und halbieren, Kartoffeln schälen und würfeln, Karotten auch in Würfel schneiden. Rosenkohl und Kartoffeln kurz vorkochen (etwa 5 Minuten), dann abgießen.
- 3. Soße zubereiten: In der gleichen Pfanne erneut etwas Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln glasig anbraten, Karotten hinzufügen und kurz mit rösten. Dann den Rosenkohl und die Kartoffeln zugeben und alles kurz anbraten.
- Tomatenmark einrühren, mit passierten Tomaten und Brühe ablöschen.
- 5. Mit Salz. Pfeffer und Kräutern würzen.
- 6. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Hackbällchen zurück in den Topf geben und kurz mitziehen lassen, bis alles schön sämig ist. Noch einmal abschmecken – fertig!