



Veggie-Hackbällchen auf Kartoffel-Lauch-Püree

mit tomatiger Chili-Zitronengras-Sauce



30-40min



2 personen

Kartoffelpü mit Chili? Lauch mit Zitronengras? Aber nein? - Aber ja, ein eindeutiges Ja! Nirgends funktioniert Völkerverständigung so gut wie auf dem Teller, darum frohlocken wir angesichts dieser ungemein gelungenen Kombination aus Einflüssen und Aromen: Saftige „Hackbällchen“ vereinen sich mit frischen Tomaten in einer duftig-pikanten Sauce und nehmen Platz auf cremigem Kartoffel-Lauch-Stampf. Noch Fragen? - Aber nein!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 200g preiringen
- 200g vegan gehakt ⁶
- 100ml citroengras-chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 30ml plantaardige olie
- peper en zout
- 2½g suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- dunschiller
- aardappelstamper
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Wer das Rezept vegan zubereiten möchte, verwendet statt Milch und Butter entsprechende pflanzliche Alternativen.

Allergenen

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 769kcal, vet 40.4g, koolhydraten 72.4g, eiwit 24.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 14-16Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, der Topf wird weiterverwendet.



4. Hackbällchen braten

Das **vegane Hack** zu walnussgroßen **Bällchen** formen und diese in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 3Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in jeweils 6-8 Spalten schneiden.



5. Sauce zubereiten

Die Hitze leicht reduzieren, die **Tomaten** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Chili-Zitronengras-Sauce**, 50ml Wasser und ½TL Zucker unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. eindicken lassen.



3. Lauch braten

Im Kartoffeltopf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Lauch** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. anbraten. 100ml Milch angießen und erwärmen, dann den Topf vom Herd nehmen.



6. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** zum **Lauch** in den Topf geben und alles zu einem cremigen **Püree** stampfen, ggf. esslöffelweise **Kochwasser** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen-Tomaten-Sauce** auf dem **Kartoffel-Lauch-Püree** anrichten und servieren.