

Hackbällchen.

Mit Kartoffelpüree



Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Rinderhack
- 1 Ei
- 1 Zucchini
- 400 g Karotten, geschält
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 4 Kartoffeln (mehligkochend, geschält)
- 3 EL Rapsöl
- 20 g Butterschmalz
- 100 ml Milch
- 1 EL Schmand
- 1 Prise Muskatnuss
- 3 Prisen Pfeffer
- Als Aktivator:
5:1 Salz-/Zucker-Mischung

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 492 kcal / 2174 kJ
Eiweiß: 24,7 g
Kohlenhydrate: 19 g
Davon Zucker: 15 g
Ballaststoffe: 5,1 g
Salz: 0,33 g
Fett: 25,2 g
davon gesättigte FS: 16 g

Zubereitung

1. Bereite deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. 400 g Rinderhack, 1 Ei, Aktivator, 1 Prise Pfeffer.
Aus dem aktivierten Hackfleisch, dem Ei und etwas Pfeffer eine homogene Masse herstellen. Daraus acht gleich große Hackbällchen formen. Diese bei 75 °C Umluft im Backofen für 15 Minuten vorgaren. Vor dem Anrichten für fünf Minuten bei 140 °C fertig garen.
3. 1 Zucchini, 400 g Karotten, geschält, 1 kleiner Bund Schnittlauch, 3 EL Rapsöl, Aktivator, 1 Prise Pfeffer.
Zucchini der Länge nach halbieren. Das Innere der Zucchini kreuzweise einschneiden und mit einem Löffel auskratzen. Die ausgehöhlten Zucchinihälften schräg mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden, die einem Lachmund ähneln. Die so entstandenen Zucchini-Münder aktivieren. Alle Zucchinireste in das Karottenpüree einarbeiten.
Karotten schälen. Eine große Karotte durch den Spiralschneider drehen. Die restlichen Karotten in Stücke schneiden, aktivieren und weichkochen. Dann unter Zugabe von Öl zu einem sämigen Püree verarbeiten. Mit Pfeffer abschmecken. Schnittlauch hacken.
4. Kartoffeln mehligkochend, geschält, aktiviert, 20 g Butterschmalz, 100 ml Milch, 1 Prise Muskatnuss.
Kartoffeln in Salzwasser garen. Dann mit Butterschmalz und Milch zu einem Püree stampfen. Mit Muskat abschmecken.
5. 1 EL Schmand.
Karottenspiralen und Zucchinischeiben nacheinander kurz blanchieren. Zum Anrichten Möhrenpüree in Form eines Kopfes auf einem Teller ausstreichen. Die Hackbällchen werden als Augen auf das Möhrenpüree platziert, die Schmandkleckse bilden die Pupillen. Die Karottenspiralen bilden die Haare, das Kartoffelpüree die Nase und die Zucchinischeibe wird zum Mund. Zum Schluss den Schnittlauch als Sommersprossen verteilen und das Gericht als lachendes Gesicht servieren.

