PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	45 min	easy

Rezept

BLUMENKOHL MIT HACKBÄLLCHEN

Kötbullar – Suzy Wong Style!

Köttbullar – Suzy Wong Style!
Ja, Du musst ab sofort nicht mehr in ein schwedisches Einrichtungshaus gehen, um leckere Hackfleischbällchen zu essen. Du kannst sie vielmehr bei Dir zu Hause kochen. Ich habe daher ein einfaches Rezept für Hackbällchen in einer Tomaten-Pilz-Sauce zusammen gestellt und als Beilage meinen geliebten gebratenen Blumenkohl verwendet.
Das Gericht macht keine große Mühe, ist gelingsicher und auch schnell gemacht. Die meisten meiner Gerichte, koche ich abends, wenn ich von der Arbeit komme und Hr. Wong schon mit dem Besteck auf dem Teller klappert. Viel Spass damit!
P.S.: Wie Du weißt, ist diese Website nichts, mit dem ich Geld verdiene, sondern ein Hobby. Wenn Du mich dabei ein wenig unterstützen möchtest, freue ich mich darüber!

ZUTATEN

- 1/2 Blumenkohl
- 400 g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Haferkleie
- 2 EL Tomatenmark (optional)
- 150 ml passierte Tomaten
- 5 mittelgroße braune Champignons
- Butterschmalz
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Muskatnuss, Paprika

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Halben Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden (die werden außer in der Mitte zerbröseln, das macht aber gar nichts) und in einer Pfanne mit Butterschmalz, Salz und Muskatnuss bei geschlossenem Deckel anbraten.

SCHRITT 2

Hackfleisch, Ei, Haferkleie und Gewürze gut miteinander vermengen und zu kleinen gleich großen Klopsen kneten. Bei mir sind es so 15 Stück geworden.

SCHRITT 3

Hackfleisch, Ei, Haferkleie und Gewürze gut miteinander vermengen und zu kleinen gleich großen Klopsen kneten. Bei mir sind es so 15 Stück geworden.

SCHRITT 4

Sind die Hackfleischbällchen von allen Seiten gebraten, gib nun die klein geschnittenen Champignons mit in die Pfanne und dünste sie so an.

SCHRITT 5

Jetzt das Tomatenmark hinzu geben und verteilen. Danach die passierten Tomaten hinzufügen und mit Gewürzen abschmecken. Kurz köcheln lassen und dann zusammen mit dem Blumenkohl möglichst heiß anrichten und schmecken lassen.