

PORTIONEN

4

ZEIT GESAMT

50 min

LEVEL

easy

Rezept

**GEFÜLLTE HACKBÄLLCHEN AUF
GEMÜSEPÜREE**

Kennst Du das sogenannte Rumfort-Gericht? Darin ist alles verarbeitet, was rumliegt und fort muss.

In dieser Art ist das genial schmeckende Gemüsepüree entstanden.

Viel **Gemüse**, das verarbeitet werden wollte, weil es weitere Tage im Keller nicht mehr überlebt hätte, einfach und schmackhaft zusammen gestellt.

Dazu kommen dann noch gefüllte Hackbällchen, oder wie nennst Du sie? Frikadelle? Bulette? Fleischpflanzerl? Köttbullar? Wie auch immer Du sie nennst, gut gemacht, sind sie warm oder kalt ein Snack, der schnell zu machen ist und auf keinem Party-Buffer fehlen darf.



ZUTATEN

Für das Püree:

- 1/4 Blumenkohl
- 2 mittlere Karotten
- 1/2 Zucchini
- 1 mittlere Süßkartoffel
- 1 Paprika (Farbe nach Wahl – bei mir eine gelbe)
- 30 g geriebenen Parmesan
- 80 g Frischkäse
- Meersalz, Paprika, Muskatnuss, Kurkuma

Schatz, es gibt Rumfort! Bitte was?

Für die Hackbällchen:

- 400 g Bio-Rinderhack
- 2 EL Haferkleie
- 2 Eier
- 30-40 g geriebenen Parmesan
- ca. 100 g Mozzarella
- Salz, Paprika, Muskatnuss
- Butterschmalz

Frisch geriebener Gouda zum Überbacken.



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Gemüse waschen, ggfs. schälen und entkernen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser (und etwas Salz) so garen, dass es pürierfähig ist. Da die Gemüsesorten unterschiedliche Garzeiten haben, solltest Du mit der Süßkartoffel und den Karotten anfangen, nach ca. 5 min Blumenkohl und Zucchini, sowie kurz vor Erreichen des Garpunktes die Paprika dazugeben.

SCHRITT 2

Während das Gemüse kocht, kannst Du das Hackfleisch würzen, mit Ei, Haferkleie, Parmesan gut verkneten und parallel den Mozzarella in ca. 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden. Jeweils eine Menge an angemachtem Hackfleisch in der Handfläche flach drücken, einen Würfel Mozzarella in die Mitte legen. Nun das Hackfleisch um den Würfel herum modellieren, so dass ein rund herum geschlossenes Hackbällchen entsteht.

SCHRITT 3

Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Hackbällchen in Butterschmalz ausbraten.

Das Gemüse mit Frischkäse, Parmesan und Gewürzen pürieren.

SCHRITT 4

Das Püree in eine Glasaufform oder – wie bei mir – in eine Silikonform geben, mit frisch geriebenem Käse bestreuen und die Hackbällchen im Püree anordnen. Leicht andrücken, so dass ca. 1/3 des jeweiligen Hackbällchens im Püree steckt.

SCHRITT 5

Form für ca. 15 min in den Ofen geben, bis der Käse leicht gebräunt ist und schön brutzelt.

Anrichten und genießen.