

ERNA-Rezeptvorschlag: Hackbällchen-Kürbis-Blech



ZUTATEN für 4Portionen

Für das Kürbis Gemüse

600g Hokkaido Kürbis
300 g kleine Zwiebeln
600 g festkochende Kartoffeln
3 EL Aceto Balsamico bianco
1 EL Senf mittelscharf
Salz / Pfeffer
1 TL Agavendicksaft
5 EL Olivenöl

Für die Hackbällchen

500g Rinderhackfleisch
1 Bund Petersilie
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
Paprika edelsüß

Zubereitung: 1 Std 15 Min
Garzeit: 45 Minuten

ZUBEREITUNG:

- Den Kürbis waschen, vierteln, die Kerne und weiche Fasern mit einem Löffel herauskratzen und das Kürbisfruchtfleisch samt Schale in Spalten schneiden.
- Die Zwiebeln schälen, halbieren oder vierteln.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und längs in Spalten schneiden.
- Den Backofen auf 200° vorheizen.
- Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft zur Marinade verrühren.
- Das Öl tröpfchenweise mit dem Schneebesen unterschlagen.
- Kürbis, Kartoffeln und Zwiebeln mit der Marinade in einer Schüssel mischen.
- Auf ein tiefes Backblech geben und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
- Inzwischen die Petersilie waschen und die Blättchen hacken.
- Das Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln und der Hälfte der Petersilie verkneten.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Aus der Masse 16 Bällchen formen. Diese mit auf das Blech legen und alles in weiteren 20 Min fertig backen.
- Zum Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.
- Dazu passt ein Frischkäsedip.

Generell gilt: Alle Gerichte immer nach persönlichem Geschmack abschmecken / würzen.