

Hackbällchen mit Mangold in Salbei-Zitronen-Sauce

– Bio Kochbox KW 25



Hackbällchen mit Mangold in Salbei-Zitronen-Sauce



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 300 g Rinderhack
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 1 Bund Mangold
- 6 Salbeiblätter
- 120 ml Sahne
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Schalotte und die Knoblauchzehe werden geschält und sehr fein gehackt. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben, die Schale fein abgerieben und etwas Saft ausgepresst. Der Mangold wird gründlich gewaschen, trocken geschüttelt, die Blätter werden von den dickeren Stielen getrennt, die Stiele in feine Stücke und die Blätter in Streifen geschnitten. Die Salbeiblätter werden gewaschen, trockengetupft und fein geschnitten. Das Hackfleisch wird mit Ei, Semmelbröseln, etwas Schalotte, einem Teil der Petersilie, Salz, Pfeffer und wenig Zitronenschale vermengt und zu kleinen Bällchen geformt. In einer großen Pfanne werden Butter und Olivenöl erhitzt, darin werden die Hackbällchen rundherum goldbraun angebraten und anschließend kurz herausgenommen. Im Bratensatz werden die restliche Schalotte und der Knoblauch angeschwitzt, dann werden die Mangoldstiele zugegeben und einige Minuten gebraten, bevor die Blätter untergehoben werden. Sobald der Mangold zusammenfällt, werden Sahne, Salbei, Zitronensaft und etwas Zitronenschale eingerührt. Die Hackbällchen kommen zurück in die Pfanne und garen in der Sauce fertig. Zum Schluss wird alles mit Petersilie bestreut und direkt serviert.