

NR. 1



DAS **BESTE**  
AUS DER REGION!



# HACKBÄLLCHEN

mit Kürbis, Apfel & Salat

## FÜR 2 PERSONEN:

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 3 EL rote Linsen             | 2 TL Olivenöl                     |
| 1 Schalotte                  | 4 große Blätter Römervalat        |
| 1 Knoblauchzehe              | 2 EL Pflanzenöl                   |
| 40 g Feta                    | (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl) |
| ½ Hokkaido-Kürbis            | ½ TL Kurkuma                      |
| 200 g Rinderhack             | 100 ml Sahne                      |
| 2 EL Senf (mittelscharf)     | 1 TL Speisestärke                 |
| Salz, Pfeffer                | ½ Bund glatte Petersilie          |
| ½ Apfel (z. B. Granny Smith) |                                   |

## Pro Portion:

ca. 749 kcal | 29 g E  
63 g F | 17,5 g KH

## Zubereitung:

ca. 40 Minuten





DAS **BESTE**  
AUS DER REGION!



## LOS GEHT'S:

**1** Für die Hackbällchen die Linsen nach Packungsangabe weich kochen und auskühlen lassen. Währenddessen die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Schalotte fein würfeln und den Knoblauch pressen. Den Feta fein zerbröseln. 50 g Kürbis grob raspeln und zusammen mit der Schalotte, dem Knoblauch, dem Feta, dem Hackfleisch, dem Senf und den Linsen in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten mit den Händen kräftig verkneten, dann kalt stellen.

**2** Für den Salat den restlichen Kürbis dünn hobeln. Den Apfel abspülen, das Kerngehäuse entfernen und die Frucht ebenfalls dünn hobeln. Beides mit dem Olivenöl mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen, dann beiseitestellen.

**3** Den Römersalat abspülen, die Blätter jeweils einmal quer und der Länge nach halbieren. Hackmasse zu Bällchen formen. 1 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin 5 Minuten rundum kräftig anbraten, dann herausnehmen. Übriges Öl in die Pfanne geben und den Römersalat darin kurz bei starker Hitze schmoren lassen, dann herausnehmen. Danach das Kurkumapulver in die Pfanne geben und im Öl kurz rösten. Sahne mit 80 ml Wasser zugießen und aufkochen lassen. Die Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren und dann unter Rühren zur Sahne geben. Die Hackbällchen in die Pfanne legen und 3–5 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie gar sind. Den Römersalat untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Hackbällchen mit der Sauce und dem gehobelten Salat auf zwei Tellern anrichten. Die Petersilie grob hacken und darüberstreuen.

**WEITERE LECKERE  
REZEPTE FINDET  
IHR HIER:**



### EDEKA DÖRFLINGER

unterstützt den Zehnkämpfer  
Manuel Eitel auf dem Weg  
zu den Olympischen Spielen



**Glutenfrei**

Zubereitung ohne  
glutenhaltige Zutaten



**Low Carb**

Dieses Gericht hat  
besonders wenig  
Kohlehydrate