



HACKFLEISCHBÄLLECHEN MIT KARTOFFELN & BLUMENKOHLE IN KÄSE-BECHAMELSAUCE

von Heike Schoon



ZUTATEN für ca. 5-6 Portionen

Für die Hackbällchen:

500 g Hackfleisch (halb und halb)
1 Ei
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
3 EL Semmelbrösel
1 TL Schmauszeit Senf
2 TL Meat & Veggie*
1 TL Malabar Genuss Salz*
Regenbogen Pfeffer* aus der Mühle
1 TL gehackte Petersilie
etwas Bratlust Öl* zum Anbraten

Für Gemüse & Kartoffeln:

700 g Kartoffeln
1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)

Für die würzige Käsesauce:

1 EL Butter
1 EL Mehl
400 ml Milch
200 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler oder Bergkäse)
1 TL Schmauszeit Senf*
1 TL Paprika rot*
Prise Muskat
1 TL Malabar Genuss Salz* & Regenbogen Pfeffer*
1-2 TL gehackte Petersilie für die Garnitur

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden und den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Beides in Salzwasser etwa 10 Minuten vorkochen, anschließend abgießen.

Hackfleisch mit Ei, Zwiebel, Semmelbröseln, Senf und Gewürzen vermengen und ca 10-12 kleine Bällchen aus der Masse formen. Diese in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum kurz anbraten, damit sie Farbe bekommen.

Für die Käsesauce die Butter in einem Topf schmelzen, dann das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach Milch unter stetigem Rühren zugeben. Im Anschluss 150 g Käse einrühren und auf kleinster Flamme schmelzen lassen, dabei weiterhin gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt. Mit Schmauszeit Senf, Paprika, Muskat, Malabar Genuss Salz und Regenbogen Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln und den Blumenkohl in eine Auflaufform geben. Die Hackbällchen darauf verteilen. Alles mit der Käsesauce übergießen, die restlichen 50 g Käse darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20-25 Minuten backen, bis alles schön goldbraun ist.

Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen – das bringt Frische zur würzigen Käsesauce.

*Edelschmaus Originalprodukt