

Wurzelstampf mit Hackbällchen



Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.
Hauptgericht für 4 Personen

700g Petersilienwurzeln,
600g davon in ca. 2 cm
grossen Stücken, Rest
längs in feinen Scheiben,
beiseite gestellt

**600g mehlig kochende
Kartoffeln**, in ca. 2 cm
grossen Stücken

Salzwasser, siedend

50g Butter, in Stücken

300g Hackfleisch
(Rind und Schwein)

100g feine Haferflöckli
1 Zwiebel, fein gehackt

1 TL Salz

wenig Pfeffer

Olivenöl zum Braten

1½ EL Mehl

1½ EL Butter

5 dl Fleischbouillon

1 EL Tomatenpüree

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

2 EL Petersilie,
grob geschnitten

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Petersilienwurzeln und Kartoffeln im Salzwasser ca. 15 Min. weich kochen, gut abtropfen. Gemüse mit der Butter zurück in die Pfanne geben, fein zerdrücken, warm stellen.
3. Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse zu 16 Kugeln formen.
4. 3 EL Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Beiseite gestellte Petersilienwurzelscheiben beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Bratfett auftupfen.
5. Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Hackbällchen portionenweise rundum ca. 5 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Pfanne ausreiben.
6. Mehl in derselben Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, Butter daruntermischen. Bouillon dazugliessen, aufkochen, Tomatenpüree darunterühren, ca. 10 Min. köcheln, würzen. Wurzelstampf mit den Hackbällchen und der Sauce anrichten, mit den Petersilienwurzelscheiben garnieren, Petersilie darüberstreuen.

Portion: 590kcal, F 32g, Kh 46g, E 25g

