



Hack-Röllchen mit buntem Kartoffel-Bohnen-Salat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
breite Bohnen	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	25 g
Salz	
Öl	2 EL
Senf	2 TL
Honig	20 g
Essig	2 EL
Frischkäse, natur	50 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Von den Bohnen die Enden abschneiden und in Rauten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Kartoffeln, Bohnen und Zwiebeln in einem großen Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Alles in ein Sieb abgießen und in einer Tasse 5 EL vom Kochwasser zurückbehalten.
3. In einer Schüssel das Hackfleisch mit Petersilie, Ei, Paniermehl und ca. 1 TL Salz vermengen und daumenförmige Röllchen daraus formen.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, die Hackröllchen ca. 7 Min. rundherum anbraten, vom Herd nehmen und zugedeckt ruhen lassen.
5. In einer Schüssel Senf, Honig, 2 EL Essig, Frischkäse und zurückbehaltenes Kochwasser zu einer glatten Creme verrühren. Kartoffeln, Bohnen und Zwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kartoffel-Bohnen-Salat auf Teller verteilen, Rinder-Hack-Röllchen daneben anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	699 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	34 g