Hackbällchen in Zitronen-Basilikum-Sauce mit Rotkohl

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Eier	1 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Paniermehl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 TL
Rotkohl, frisch	600 g
Gemüsebrühe	200 ml
Milch	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Zucker	
Frischkäse, natur	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, feine Reibe

1. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Stiele beiseitelegen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

2. Ei trennen. In einer Schüssel Eigelb mit Hackfleisch und Paniermehl mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischmischung mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern. Rotkohl in einem Topf auf mittlerer Stufe zugedeckt erhitzen.

4. Im Bratensatz Brühe, Milch, Basilikumstiele, Muskatnuss, Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker auf hoher Stufe aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. köcheln. Frischkäse und Basilikumblätter einrühren, Hackbällchen zugeben und ca. 2 Min. erwärmen.

5. Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumstiele aus der Sauce nehmen und diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

6. Hackbällchen in Zitronen-Basilikum-Sauce mit Rotkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	530 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	35 g