



Hackbällchen mit Kohlrabipommes und Senfdip

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	4 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schalotten	2 St.
Schnittlauch, frisch	15 g
Rinderhackfleisch	600 g
Gewürz für Rind	
Senf	2 EL
Frischkäse, natur	250 g
Milch	2 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kohlrabi waschen, schälen und ggf. holzige Stellen entfernen. Kohlrabi in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und die Scheiben in ca. 1 cm dünne Stifte schneiden. Kohlrabistifte in einer Schüssel mit 2 EL Öl und je 2 Prisen Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 35 Min. backen.
2. Inzwischen Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Hackfleisch mit Schalotten, Gewürz und 1,5 EL Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Hackfleischmasse zu ca. 16 Hackbällchen formen und in eine kleine Auflaufform legen. Nach ca. 20 Min. Backzeit der Kohlrabipommes die Auflaufform mit den Hackbällchen für ca. 15 Min. zu den Kohlrabipommes in den Ofen schieben.
4. In einer Schüssel Frischkäse mit übrigem Senf, Milch und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kohlrabipommes und Hackbällchen aus dem Ofen nehmen. Zusammen mit dem Senf-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	500 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	25 g