

Fleischbällchen mit Kartoffelhaube

Zeit gesamt
1h 15min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Hackfleisch, gemischt	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	3 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
saure Sahne	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Auflaufform

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Mit Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln.
3. In einer Schüssel restliche Zwiebeln und Knoblauch mit Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence vermengen. Aus der Masse ca. 2 cm große Bällchen formen.
4. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und im Topf mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer zerstampfen.
5. Tomatensauce in eine Auflaufform füllen und Hackbällchen in die Sauce legen. Kartoffelpüree darüber verteilen und im Ofen ca. 20 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	728 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	40 g