Hackfleischbällchen Stroganoff

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	5 EL
Mandeldrink	300 ml
Cashewkerne	150 g
Champignons, braun	400 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Senf	1 EL
Eier	1 St.
Mandeln, gemahlen	2 EL
Thymian, gerebelt	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	100 ml
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. anschwitzen. Mandeldrink und Cashewkerne zugeben und ca. 20 Min. leicht köcheln lassen.

2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. In einer Schüssel Hackfleisch mit Senf, Ei, gemahlenen Mandeln und Thymian vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu 12 kleinen Bällchen formen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hackfleischbällchen darin für ca. 5 Min. rundherum anbraten. Anschließend auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 1 EL Öl erhitzen und Pilze darin ca. 3 Min. kräftig anbraten. Fleischbällchen und Brühe zugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen Cashewkerne mit Mandeldrink im Topf zu einer cremigen Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewcreme zu den Hackbällchen geben und aufkochen lassen.

5. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Hackfleischbällchen Stroganoff auf Teller anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	778 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	60 g