



Petersilienhackbällchen mit Karotten-Apfel-Salat

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	15 g
Schalotten	2 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Senf	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Karotten	6 St.
Äpfel, rot	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 TL
Olivenöl	2 EL
Kürbiskerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Petersilie, Schalotten, Hackfleisch und Senf verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Masse zu ca. 4 cm kleinen Hackbällchen formen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 10 Min. backen. Dann Ofen ausschalten und Bällchen darin warm halten.
3. Für den Salat Karotten waschen, schälen und grob in eine Schüssel raspeln. Äpfel waschen und ebenfalls grob in die Schüssel raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und etwa 2 TL Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
4. Ingwer, Zitronenschale und -saft, Honig und Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. erwärmen. Anschließend vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Apfel-Karotten-Salat geben, Kürbiskerne dazugeben und gut vermengen.
5. Hackbällchen aus dem Ofen holen und zusammen mit Karotten-Apfel-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	471 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	20 g