

Hackbällchen vom Rind und Schwein in Kapern-Spinatsauce

Zutaten für 10 Personen

- 1,0 kg Schweinehackfleisch, frisch durchgelassen
- 1,0 kg Rinderhackfleisch, frisch durchgelassen
- 3 St Brötchen, eingeweicht
- 2 St Eier
- 15 g Petersilie, Blatt, geschnitten
- 2 g Pfeffer weiß, aus der Mühle.
- Salz
- Gemüsebrühe oder Wasser zum Garen
- Lorbeerblatt, Wachholder, Nelken, Petersilienstängel
- 0,1 kg Zwiebeln, in Würfeln
- 0,1 kg Butter
- 20 g Mehl, Typ 405
- 0,1 kg Kapern trocken,
Fond von den Kapern aufheben.
- 0,2 l Sahne 30 %
- 0,2 Kg Spinat, püriert

Zubereitung

1. Das Schweine- und Rinderhackfleisch mit den Brötchen, Eier, Petersilie, Pfeffer und Salz würzen, gut mischen und ruhen lassen.
2. Einen Probekloß machen, hält er nach dem Garen, dann die Hackmasse in ca, 70-75 Gramm Klößchen formen.
3. In die Gemüsebrühe, oder Wasser die Gewürzen geben, Hackbällchen kurz aufkochen und ziehen lassen.
4. Die Zwiebeln in Butter goldgelb anbraten, mit Mehl stäuben, gut mit angehen lassen, dann mit 8. Liter Garfond der Klößchen auffüllen und gut auskochen.
5. Die Kapern und etwas Kapernfond dazugeben, aufkochen und mit der Sahne abrunden, nachschmecken.
6. Kurz vor dem Servieren den passierten Spinat unterheben, nicht mehr kochen, wegen der Farbe.
7. Zwei Hackbällchen auf den Teller geben mit der Kapern-Spinatsauce überziehen mit der Beilage (siehe Beilagenempfehlung) ergänzen.



Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlung

- Andere Kräuter in die Sauce: Sauerampfer, Frankfurter Kräuter, Dill, oder Estragon.
- In der Tomatensauce aufkochen und ziehen lassen.
- In der Currysauce kochen mit Früchten und asiatischen Gemüse.
- Dazu serviert man Tomatenreis, Gemüsereis, Hirsotto oder Vollkornreis mit Wildreis oder Graupenrisotto.



Küchentipp

- Anstatt Brötchen kann auch Quark zur Lockerung genommen werden.
- Hackfleisch möglichst frisch vom Metzger geliefert verarbeiten, bei TK Richtiges auftauen!!!!



Tipp zur Gartechnik

- Man kann die Hackbällchen auch in einem Dämpfer auf einem Lochblech im Dampf garen.

Nachteil: weniger Fond für die Sauce.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (mehr Rindfleisch nehmen, weniger Schwein, ohne Pfeffer, Sauce ohne Zwiebeln.)
- Reduktionskost (mehr Rindfleisch nehmen, weniger Schwein, ohne Brötchen dafür Quark, Sauce ohne Butter dafür Margarine, ohne Mehl dafür kalorienfreies Bindemittel, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %.)
- Fettstoffwechselstörung (mehr Rindfleisch nehmen, weniger Schwein, ohne Vollei dafür Eiklar, Sauce ohne Butter dafür Margarine, ohne Mehl dafür kalorienfreies Bindemittel, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %.)
- Diabetes mellitus, (ohne Brötchen dafür Quark, Sauce ohne Mehl dafür kalorienfreies Bindemittel)
- Purinarmer Kost, (die Fleischmenge nur 80 g, Sauce nicht mit dem Garfond, sondern mit Gemüsebrühe kochen, ohne Spinat mit Kräutern der Saison.