

Chinakohl, Kartoffeln, Karotten und Hackbällchen

Für 4 Portionen

Für die Hackbällchen:

1 Brötchen, Vortag	1 Zwiebel	800 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei, M	2 TL Senf	Salz, Pfeffer
Paprikapulver	Semmelbrösel	2 EL Butterschmalz

Für den Chinakohl:

1 Chinakohl, 800 g	2 Zwiebeln, rot	3 Karotten
400 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Stiele Rosmarin	1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	Piment	350 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand	1 Bund Schnittlauch	

Für die Hackbällchen Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln (und nach Belieben kurz mit heißem Wasser überbrühen, damit sie etwas bekömmlicher werden).

Brötchen ausdrücken. Mit Hackfleisch, Zwiebeln, Ei, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten.

Aus dem Hackfleischteig kleine tischtennisballgroße Bällchen formen.

Semmelbrösel auf eine Platte streuen. Die Bällchen darin wenden und abklopfen.

Butterschmalz portionsweise erhitzen. Hackbällchen darin von allen Seiten 4-5 Minuten braten.

Hackbällchen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Chinakohl putzen, halbieren und anschließend in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Karotten und Kartoffeln schälen, abbrausen und in dünne Scheiben oder Würfel schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb andünsten.

Karotten und Kartoffeln zugeben und weitere 3-4 Minuten andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen.

Brühe unterrühren und weitere 6-10 Minuten garen, bis Karotten und Kartoffeln weich oder bissfest sind.

Hackbällchen und Schmand unterrühren. Chinakohl ebenfalls untermischen und weitere 2-3 Minuten schmoren.

Schnittlauch abbrausen, trocknen und in Röllchen schneiden, über die Chinakohl-Hack-Mischung streuen und servieren.

Martin Gehrlein am 16. August 2026