

# Hier und heute



## **Chinakohl-Eintopf mit Hackbällchen**

Nichts geht im Winter über eine schöne Suppe. Olaf Baumeister macht einen schnellen und würzigen Eintopf mit Chinakohl und kleinen Hackbällchen. Die verfeinert er mit etwas Sahne – so werden sie besonders zart und fluffig.

### **Das Rezept**

(für vier Portionen)

#### **Zutaten Hackbällchen**

- 500 g gemischtes Hack
- 250 ml Sahne
- 2 Brötchen vom Vortag
- 2 Eier
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 EL Butterschmalz
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Senf
- 2 EL gehackte Petersilie
- ½ TL fein gehackte frische Chilischote
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Brötchen grob würfeln, in eine Schüssel geben und mit der Sahne übergießen.

Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einem Mus zerquetschen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Knoblauch und einen Esslöffel Butterschmalz glasig anschwitzen. Dann etwas auskühlen lassen.

Mit Senf, Paprikapulver, Chili und der Petersilie mischen. Die eingeweichten Brötchenwürfel mit den Händen zerdrücken, dann Eier, Fleisch und die restlichen Zutaten dazugeben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse zu kleinen Bällchen formen und im restlichen Butterschmalz bei kleiner Temperatur von allen Seiten vorsichtig anbraten. Die Bällchen sollten schön rund und von außen goldbraun angebraten sein, in der Mitte aber noch leicht rosa.

Wenn der Eintopf fertig ist, die Hackbällchen einfach noch einmal in der Pfanne kräftig erhitzen oder alternativ in der Pfanne für zwölf Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben und fertig garen.

#### **Zutaten für Chinakohl-Eintopf**

- 1 kleiner Chinakohl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 1 große Karotte
- 2 kleine Zwiebeln
- ½ Bund Frühlingslauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Maisstärke

# Hier und heute



- Saft einer Limette
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- ½ TL fein gehackte Chilischote
- Zucker, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Als Dekoration:** 1 TL gerösteter Sesam

## **Zubereitung**

Kartoffeln, Karotte und Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

In einem Topf mit etwas Öl anschwitzen und glasig dünsten. Mit der Brühe auffüllen und bei kleiner Temperatur köcheln lassen.

Knoblauchzehen fein würfeln und mit etwas Salz zu einem Mus zerquetschen. Zusammen mit Ingwer, Chili, Paprika-pulver, Sojasauce und Sesamöl in den Eintopf geben. Alles einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft kräftig abschmecken.

Stärke mit etwas Wasser glattrühren und den Eintopf damit leicht binden.

Den Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren in den fertigen Eintopf geben. Einmal aufkochen und noch einmal mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken. Mit den Hackbällchen servieren.

Guten Appetit!