

Süßkartoffelbowl mit Meatballs

Arbeitszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	48 g
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	36 g
Brennwert	720 kcal / 3.020 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Bowl:

- 300 g Römer-Salatherzen
- 100 g gekochte rote Bete
- 300 g Süßkartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Butaris Butterschmalz

Vinaigrette:

- 1 Zitrone
- ½ TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Meatballs:

- 75 g Parmaschinken
- 1 Zwiebel
- 4 Stiele Petersilie
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 3 EL Paniermehl
- 3 EL Milch
- 30 g geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butaris Butterschmalz



Zubereitung:

Schritt 1/5

Salat waschen, putzen und in Stücke schneiden. Rote Bete trocken tupfen und in Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Schritt 2/5

Für die Vinaigrette Zitrone auspressen. Senf, Zitronensaft und Honig verrühren. Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3/5

Für die Meatballs Parmaschinken klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und von der Hälfte die Blättchen klein hacken. Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Milch, Zwiebel, Parmesan, Parmaschinken und gehackte Petersilie verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Meatballs darin ca. 8 Minuten braten.

Schritt 4/5

Für die Süßkartoffelbowl, Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin 10-15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in eine Schüssel umfüllen. Rote Bete in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 5/5

Salat, rote Bete, Lauchzwiebeln und Süßkartoffeln in Bowls anrichten. Meatballs darauf verteilen. Süßkartoffelbowl mit Vinaigrette beträufeln und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.