

# Hack-Bällchen mit Sesam-Möhren und Kartoffel-Püree

**Für 4 Personen:**

**Schritt 1:**

800 g Kartoffeln	Salz	500 g Möhren
5 Zweige	Petersilie	500 g Rinderhackfleisch
1 EL Senf	1 Ei (M)	1 EL Magerquark
4 EL Panko-Brösel	Pfeffer	Paprika edelsüß
3 EL Öl		

**Schritt 2:**

1.5 TL Sesamsaat	1 EL Öl	1.5 TL Honig
100 ml Gemüsebrühe	150 ml Milch	geriebene Muskatnuss

**Schritt 1:**

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Möhren schälen, waschen und Scheiben schneiden. Von 5 Zweigen Petersilie die Blättchen abzupfen und grob hacken. Hack, Senf, Ei, die Hälfte der gehackten Petersilie, Quark und Paniermehl verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Daraus ca. 20 Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin unter Wenden 1215 Minuten braten.

**Schritt 2:**

Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Möhren und Honig zugeben, kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen, 5 EL Möhrenfond und Milch zugießen, fein zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Übrige Petersilienstreifen und Sesam zu den Möhren geben. Alles anrichten und mit der restlichen Petersilie garnieren.

NN am 13. April 2021