

Rezept

Schweden Bowl mit veganen Hackbällchen und Preiselbeeren

Personen: 2

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten:

1x Packung iglo Gemüse-Ideen Schwedische Art 400g

1x Packung iglo Green Cuisine Hackbällchen vegan 240g

300g mehliges Kartoffeln

60ml (pflanzliche) Milch

60g (pflanzliche) Butter

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat

20g Preiselbeeren

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 25 Min. kochen, sodass sie schön weich werden. Anschließend die Kartoffeln zerstampfen und mit der Pflanzenmilch, pflanzlichen Butter, Salz und Pfeffer zu einem Kartoffelpüree vermengen.
2. Währenddessen in einer Pfanne das **iglo Gemüse-Ideen Schwedische Art** nach Packungsanweisung zubereiten. Dazu den Packungsinhalt unaufgetaut mit 1EL Rapsöl in eine heiße, beschichtete Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 3 Min. knackig anbraten. Bei mittlerer Hitze 6-7 Min. weiter braten. Dabei mehrmals umrühren.
3. In einer zweiten Pfanne die **iglo Green Cuisine Hackbällchen vegan** nach Packungsanleitung zubereiten. Dazu ca. 2EL Öl in eine erhitzte beschichtete Pfanne geben. Vegane Hackbällchen bei niedriger Temperatur ca. 10-15 Min. anbraten, dabei mehrmals wenden.
4. Jetzt das Kartoffelpüree mit dem Gemüse, den veganen Hackbällchen und den Preiselbeeren zu einer leckeren Bowl anrichten!

Pro Portion ca. 3386 kJ, 837 kcal, 48 g Fett, 57 g Kohlenhydrate