

Rezept

Schweden Bowl mit veganen Hackbällchen und Preiselbeeren

Personen: 2

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



Zutaten:

400 g iglo Königs-Gemüse „Frisch vom Feld“

1 Packung (à 240 g) iglo Green Cuisine Hackbällchen vegan

1 Packung (à 50 g) iglo Petersilie

300 g mehligkochende Kartoffeln

60 ml (pflanzliche) Milch

65 g (pflanzliche) Butter

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat

20 g Preiselbeeren aus dem Glas

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 (pflanzlichen) Milch, (pflanzlicher) Butter, Salz und Pfeffer zu einem Kartoffelpüree vermengen.
2. In einer zweiten Pfanne die **iglo Green Cuisine Hackbällchen vegan** nach Packungsanleitung zubereiten. Dazu ca. 2 EL Öl in eine erhitzte beschichtete Pfanne geben. Vegane Hackbällchen bei niedriger Temperatur ca. 10-15 Min. anbraten, dabei mehrmals wenden.
3. Währenddessen in einem Topf das **iglo Königs-Gemüse** nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und einen Esslöffel (pflanzliche) Butter und **iglo Petersilie** nach Geschmack unter das warme Gemüse ziehen.
4. Jetzt das Kartoffelpüree mit dem Gemüse, den veganen Hackbällchen und den Preiselbeeren zu einer leckeren Bowl anrichten!

Pro Portion ca. 3167 kJ, 757 kcal, 26 g Protein, 49 g Fett, 46 g Kohlenhydrate