

# GATCH GAP REZEPTE

WIKINGERTOPE MIT HACKBÄLLCHEN

Zubereitungszeit 30 min | 3-4 Personen



GATCHGAP  
*kochen & genießen*



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

# Zubereitung

- In einer Schüssel das Hackfleisch, das Ei, die Semmelbrösel, die feinhackte Zwiebel, den gehackten Knoblauch, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Forme kleine Hackbällchen aus dieser Mischung.
- "CATCHCAP-Plannenschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen von allen Seiten anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Die Hackbällchen beiseite stellen.
- Gemüsesahnesauce zubereiten:  
In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gewürfelte Zucchini, Paprika und Möhre hinzufügen. Brate das Gemüse für etwa 5-7 Minuten an, bis es leicht weich wird.
- Die gehackten Tomaten und die getrockneten Kräuter der Provence in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermischen und die Sauce für etwa 10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
- Die Sahne hinzufügen und nochmals gut umrühren. Lass die Sauce für weitere 5 Minuten köcheln, bis sie etwas eindickt.
- Die angebratenen Hackbällchen in die Gemüsesahnesauce geben und erhitzen, bis sie durchgewärmt sind.
- Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.
- Der Wikingertopf mit Hackbällchen in Gemüsesahnesauce ist ein herzhaftes und köstliches Gericht. Du kannst ihn alleine oder mit Beilagen wie Reis oder Kartoffeln servieren.

**Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit!!!**

# Zutaten

- Für die Hackbällchen:
  - 500 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
  - 1 Ei
  - 1/4 Tasse Semmelbrösel
  - 1 Zwiebel, fein gehackt
  - 2 Knoblauchzehen, gehackt
  - 1 Teelöffel Paprikapulver
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - 2 Esslöffel Olivenöl
- Für die Gemüsesahnesauce:
  - 1 Zucchini, gewürfelt
  - 1 Paprika (rot oder gelb), gewürfelt
  - 1 Möhre, gewürfelt
  - 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
  - 200 ml Sahne
  - 1 Teelöffel getrocknete Kräuter der Provence (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano)
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - 2 Esslöffel Olivenöl
  - Frische Petersilie zum Garnieren



**CATCH CAP**  
handmade & sustainable