# Rinds-Hackbällchen in Kapern-Senf-Sauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **600 g** | Hackfleisch vom Schweizer Rind |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| **3 EL** | Dijon-Senf |
| **2** | Eier |
| **2 EL** | Butter |
| **1** | Schalotte |
| **1.5 dl** | Bouillon |
| **1 EL** | Kapern |
| **2 dl** | Rahm |
| **1 EL** | Zitronensaft |

## Nährwerte

1 Portion (ohne Gschwellti und Gurken) enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **487** | kcal |
| **36 g** | Eiweiss |
| **3 g** | Kohlenhydrate |
| **37 g** | Fett |

Glutenfrei

enthält Laktose

## Zubereitung

1. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und einem Drittel des Senfs verrühren. Eier zugeben und gut verkneten. Aus der Masse 16–20 kleine Bällchen formen.

2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Rindfleischbällchen darin von allen Seiten während 10–12 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Schalotte schälen, fein würfeln und in der Pfanne im Bratfett glasig dünsten. Bouillon dazugeben und 2–3 Minuten einkochen. Kapern grob hacken und dazugeben. Rahm dazugeben, den restlichen Senf einrühren und langsam zum Kochen bringen. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen.

4 Fleischbällchen in die Sauce geben, kurz erhitzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Gschwellti und geschmorte Gurken mit Dill.