

Rezept

Hack-Mangold-Bällchen

Ein Rezept von Hack-Mangold-Bällchen, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Mangoldblätter (die Stiele für ein anderes Gericht verwenden)	Salz
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
500 g gemischtes Hackfleisch	1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Sauerampfer und Minze)
4 EL Semmelbrösel	2 Eier (Größe M)
1 kräftige Prise frisch geriebene Muskatnuss	Pfeffer
2 EL Olivenöl	16 große Salbeiblätter
	1/8 l trockener Weißwein

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold waschen und putzen. In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen. Mangold einlegen und etwa 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Blätter weich sind. In einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (erst später einschalten: 160 Grad Umluft). Mangold gut ausdrücken und ganz fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die gemischten Kräuter waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden. Alle diese Zutaten mit dem Hackfleisch, den Eiern und den Semmelbröseln in eine Schüssel füllen. Mit Salz, Pfeffer und dem Muskat würzen und mit den Händen so lange durchkneten, bis die Mischung gut zusammenhält.
3. Aus dem Fleischteig etwa 16 Bällchen formen und nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Salbei waschen und trockentupfen. Jedes Fleischbällchen mit 1 Salbeiblatt belegen. Öl darüberträufeln, Wein seitlich angießen. Bällchen im Ofen (Mitte) 35-40 Minuten braten, bis sie schön braun sind.