

Pressemitteilung

Soulfood für die kalte Jahreszeit kommt aus der Dose

Inklusive Rezept für Wikingertopf mit Gemüse aus der Dose und Hackbällchen

Foodblogger Malte Adrian zeigt, wie ein Wikingertopf als beliebtes Familiengericht mit Hilfe von Gemüse aus der Dose lecker und gesund zubereitet werden kann und warum die Verpackung der Lebensmittel für ihn eine große Rolle spielt.

Malte Adrians Herz schlägt für die deftige Küche und die deutsche Hausmannskost. Frikadellen oder Rouladen von Oma machen ihn und seine Familie glücklich. Für weissblech-kommt-weiter.de hat der Foodblogger von malteskitchen.de gezeigt, wie der Wikingertopf, auch ohne Fertiggewürzmischung schnell und unkompliziert zubereitet werden kann.

Es geht um Hackbällchen in cremiger Sauce mit Erbsen und Möhren als Gemüseeinlage. Ein Gericht, das die Seele wärmt und glücklich macht – vor allem Malte Adrian und seinen kleinen Sohn. Für seine Rezeptversion des Klassikers verwendet der Hobbykoch und erfolgreiche Blogger Erbsen, Möhren und Champignons aus der Dose. Für ihn gibt es gleich mehrere Gründe, warum er Gemüse aus der Dose gerne verwendet. Einen Vorteil sieht er in der unkomplizierten Lagerung der Dosen bei langer Haltbarkeit. Insbesondere im Winter, wenn das Gemüse keine Saison hat, lohnt es sich daher auf Gemüse aus der Dose zurückzugreifen, meint Malte Adrian: „Gemüse wird nach der Ernte knackfrisch in die Dose gefüllt und verfügt dank der schnellen Verarbeitung weiterhin über viele Nährstoffe und Vitamine.“ Da die Vitamine insbesondere beim Garen und Erhitzen verloren gehen, rät er in seinem Rezept dazu, das Gemüse nicht lange mitzukochen, sondern nur kurz in der Soße zu erwärmen, bevor das Gericht serviert wird.

Ein weiterer Punkt ist für Malte Adrian bei der Auswahl der Lebensmittel und ihrer Verpackung genauso wichtig: „Die Dosen, in denen wir unsere Lebensmittel lagern, bestehen aus Weißblech und dieses Weißblech hat einen riesigen Vorteil gegenüber anderen Verpackungen wie zum Beispiel Plastik. Eine Lebensmitteldose aus Weißblech kann immer und immer wieder recycelt werden. Sie wird zusammen mit anderen Weißblechverpackungen und Stahlschrott eingeschmolzen, mit Roheisen zu Rohstahl verarbeitet und somit in den Materialkreislauf zurückgeführt. Gerade in der heutigen Zeit, wo wir Menschen Müllberge ohne Ende produzieren, ist das vielleicht sogar das größte Argument, um auf Lebensmittel aus der Dose zu setzen.“

Lebensmittel in Dosen sind folglich nicht nur für Seefahrer interessant, berichtet der Familienvater und empfiehlt das Gericht nachzukochen, wenn es das nächste Mal draußen ungemütlich und nasskalt ist.



WEISSBLECH-KOMMT-WEITER.DE

Das Rezept zum Wikingertopf und weitere Bilder können Sie auf <https://www.weissblech-kommt-weiter.de/presse/> herunterladen.



Pressekontakt

Marco Cabras

weissblech-kommt-weiter.de

Tel.: 0211 863 949 22

E-Mail: info@weissblech-kommt-weiter.de

Mehr Informationen zum Thema Verpackung, Nachhaltigkeit und Weißblech gibt es auf www.weissblech-kommt-weiter.de. [Hier](#) geht es zum Newsletter und zu [Instagram](#).

Wikingertopf mit Hackbällchen

Zutaten

Hackbällchen

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Scheiben Toastbrot = 50 g, alternativ ein Brötchen vom Vortag
- 75 ml Milch
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 TL Majoran
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 5g Salz
- Pfeffer
- Öl zum Braten

Sauce

- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Mehl
- 200 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 50 g Schmelzkäse Kräuter
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 Dose Möhren, Abtropfgewicht 265 g
- 1 Dose Erbsen, Abtropfgewicht 140 g
- 1 Dose Champignons, Abtropfgewicht 115 g

Zubereitung

Hackbällchen:

- Das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Mit der Milch übergießen und 5 Minuten stehen lassen, dabei zwischendurch einmal umrühren. Nach Ablauf der 5 Minuten die Brotwürfel leicht ausdrücken.
- Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und die ausgedrückten Brotwürfel zufügen. Die Zwiebel mit der feinen Reibe reiben und zusammen mit dem Ei, Senf, Petersilie, Majoran, Paprikapulver zum Hackfleisch geben. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Zutaten miteinander vermengen.
- Aus der Hackfleischmasse einen kleinen Probeklops formen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen, heiß werden lassen, 1 TL Öl hineingeben und den



Probeklops braten. Den Probeklops probieren und das Hackfleisch nach eigenem Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken.

- Aus der Hackfleischmasse kleine Hackbällchen à ca. 40 Gramm formen.
- Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen, heiß werden lassen und 2-3 EL Öl hineingeben. Die Hackbällchen braten (evtl. portionsweise), aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen (z.B. bei 60°C im vorgeheizten Ofen).

Sauce

- Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder aufsetzen und bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. 1 EL Öl zufügen und die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben. Leicht salzen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anbraten.
- Die Zwiebelwürfelchen mit dem Mehl bestäuben und vermischen. Die Sahne und Milch angießen und einmal aufkochen lassen. Den Schmelzkäse sowie den Senf unterrühren und die Sauce erneut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse aus der Dose in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Das Gemüse zur Sauce geben und unterrühren.
- Die Hackbällchen zurück in die Sauce geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Dabei gerne einmal wenden, damit sie rundum mit der Sauce bedeckt werden.