

## „HACK“BÄLLCHEN UND APFEL CHUTNEY

### ZUTATEN:

#### Für die „Hack“bällchen (4 Personen):

1 Gemüsezwiebel  
3-4 Zehen Knoblauch  
100 g Walnüsse  
1 (rote) Zwiebel  
400 g weiße Bohnen  
1 Zweig Rosmarin (nur die Blätter)  
100 g getrocknete Aprikosen  
2 EL Sojasauce  
Salz und Pfeffer  
80 g Paniermehl oder Haferflocken

#### Für das Apfel Chutney (ca. 4 Portionen/ Weckgläser):

1 kg Zwiebeln  
1 kg Äpfel, säuerliche Sorte  
450 ml Apfelessig  
300 ml Mangosaft  
Wasser nach Bedarf  
300 g brauner Zucker  
ca. 200 g Rübenkraut  
2 EL Salz  
2 EL Currypulver  
Chiliflocken  
Piment

### ZUBEREITUNG:

#### Für die „Hack“bällchen:

- Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Bei mittlerer Hitze Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln für ca. 8 Minuten braten. Als nächstes den Knoblauch hinzufügen und noch 1-2 Minuten braten.
- Zwiebeln und Knoblauch in einen Mixer geben, Walnüsse, Bohnen, Rosmarinblätter, Aprikosen, Sojasauce, eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und grob mixen, bis keine zu großen Stückchen mehr vorhanden sind.
- Die Masse in eine Schüssel geben und das Paniermehl/die Haferflocken mit den Händen unterheben. Aus der Masse ca. 16 gleich große Bällchen formen.
- Die Pfanne von vorhin mit Öl erhitzen und die Bällchen für 2-3 Minuten auf jeder Seite braten.
- Dazu kann man einen Kräuter Joghurt oder würzigen Dip servieren.

#### Für das Chutney:

- Zwiebeln schälen. Kernhaus bei den Äpfeln entfernen. Zwiebeln und Äpfel grob hacken. Obstessig und Mangosaft mit Salz, Zucker, Currypulver, Chiliflocken und Piment aufkochen. Die Zwiebel- und Apfelstücke einrühren und wieder aufkochen. Dann bei milder Hitze unter Rühren ca. 40 Minuten köcheln. Heiß in Gläser füllen und gut verschließen.

**GUTEN APPETIT!**