Frikadellen mit Sahnegemüse

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Brötchen	1 St.
Schweinehackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Salz	
Paniermehl	30 g
Petersilie, frisch	10 g
Butter	1 EL
Kaisergemüse, tiefgefroren	600 g
Schlagsahne	150 g
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Pfanne mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Danach abkühlen lassen.

2. Brötchen in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit warmem Wasser übergießen und kurz einweichen, dann ausdrücken. In einer weiteren Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, Brötchen, Ei, Salz und Pfeffer vermengen, nach Bedarf noch etwas Paniermehl zufügen. Aus der Masse ca. 5 cm große Frikadellen formen.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frikadellen darin rundherum ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten. Dann zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze weitere ca. 5–7 Min. fertig garen, dabei gelegentlich wenden.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und gefrorenes Gemüse darin mit 100 g Schlagsahne ca. 5 Min köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, übrige Sahne, Brühe und Petersilie zufügen und weitere 5 Min. garen. Frikadellen und Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	617 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	39 g