




Frikadellen mit Zitronen-Kartoffeln und würziger Gemüsesoße



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Brötchen	1 St.
Hackfleisch, gemischt	500 g
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Bio Zitronen	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Gemüsebrühe	600 ml
Butter	2 EL
Joghurt, natur	75 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, Pürrierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Brötchen im Blitzhacker zerkleinern oder fein zerbröseln. In einer Schüssel beides mit Hackfleisch vermengen und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse 20 kleine Bällchen formen und anschließend kühl stellen.

2. Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Suppengrün waschen, ggf. Enden entfernen, schälen und grob in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln waschen und mit Schale in einem Topf mit Salzwasser knapp bedecken, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zum Salzwasser geben und zugedeckt aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.

3. In einem weiteren Topf Gemüse und Gemüsebrühe aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. köcheln. Frikadellen zugeben und im Gemüsesud ca. 12 Min. gar ziehen lassen. Darauf achten, dass der Sud nicht sprudelnd kocht. Danach Frikadellen mit einem Schaumlöffel entnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

4. Gemüse im Sud pürieren und ggf. nachwürzen. Kartoffeln abgießen, im Topf ausdampfen lassen, nach Belieben pellen und halbieren. Butter und etwas Zitronensaft zu den Kartoffeln geben und mit Salz würzen. Kurz vor dem Servieren Gemüsesoße mit Joghurt verfeinern. Dann nicht mehr kochen lassen, sonst flockt der Joghurt aus. Frikadellen wieder in die Sauce geben und mit den Zitronen-Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	610 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	30 g