



Käse-Buletten mit Kartoffelstampf und Tomaten- Gurken-Salat



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Hackfleisch, gemischt	600 g
Pfeffer, schwarz	
Eier	2 St.
Gouda, gerieben	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	4 EL
Salatgurken	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Bio Limetten	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zucker	
Butter	1 EL
Milch	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedecken, aufkochen und ca. 25 Min. zugedeckt kochen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Eiern und Reibkäse vermengen. Aus der Hackmasse ca. 5 cm große Buletten formen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
3. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Buletten darin ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten. Buletten auf einem Backblech im Ofen ca. 10 Min. fertig garen. Zwiebeln in der gleichen Pfanne ca. 10 Min. goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Derweil Gurke, Tomaten, Limette und Petersilie waschen und trocknen. Gurke und Tomaten würfeln, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Limette halbieren, Saft einer Hälfte in eine Schüssel pressen und mit 2 EL Öl, Zucker und 4 EL Wasser verquirlen. Tomaten und Gurken mit der Hälfte der Petersilie darin vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kartoffeln vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen, Butter und Milch hinzugeben, weitere 30 Sek. zusammen auf dem Herd erwärmen, mit einem Handrührer mit Rührbesen cremig rühren. Restliche Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Käse-Buletten aus dem Ofen holen, mit Röstzwiebeln und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Tomaten-Gurken-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Kartoffelpüree gelingt am besten mit einem Handrührer oder Kartoffelstampfer. Durch die Rührbesen wird Luft unter die Masse gehoben, welche dadurch ihre Cremigkeit erhält. Im Gegensatz zum Stabmixer, der die Stärke der Kartoffel nur mit hoher Geschwindigkeit glatt rührt und das Püree eher klebrig macht.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	844 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	50 g