



Käse-Frikadellen mit Kartoffelstampf, Röstzwiebeln und Tomaten-Gurken-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Gouda, jung am Stück	100 g
Salatgurken	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Petersilie, frisch	25 g
Bio Limetten	0.5 St.
Schweinehackfleisch	600 g
Pfeffer, schwarz	
Eier	1 St.
Öl	4 EL
Zucker	2 EL
Butter	1 EL
Milch	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedecken, aufkochen und ca. 25 Min. zugedeckt kochen. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Gouda fein reiben. Gurke und Tomaten waschen, trocknen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Limette waschen, halbieren, Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Ei und Käse vermengen. Aus der Hackmasse ca. 80 g große Frikadellen formen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Frikadellen darin ca. 3 Min. rundherum anbraten. Frikadellen auf einem Backblech im Ofen ca. 12 Min. fertig garen. Zwiebeln in die Pfanne geben und im Bratensatz ca. 10 Min. unter gelegentlichem Umrühren goldbraun braten.
3. In einer Schüssel Limettensaft mit 2 EL Öl, 2 EL Zucker und 4 EL Wasser verquirlen. Tomaten und Gurken mit der Hälfte der Petersilie darin vermengen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln abgießen, Butter und Milch hinzugeben, mit einem Handmixer cremig rühren, restliche Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen aus dem Ofen nehmen, mit Röstzwiebeln und Kartoffelstampf auf Tellern

anrichten und zusammen mit Tomaten-Gurken-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Kartoffelpüree gelingt dir am besten mit einem Handmixer. 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	795 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	44 g