Käsefrikadellen mit Apfel-Kohl-Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Äpfel, grün	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Emmentaler am Stück	150 g
Schweinehackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne mit Deckel

1. Kohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Käse in ca. 1 cm große Stücke würfeln.

2. In einer Schüssel Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse ca. 2 cm große Kugeln formen. Mit den Daumen eine Mulde in die Kugel drücken, mit Käse füllen und gut verschließen.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen ca. 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

4. Pfanne erneut erhitzen und im Bratensatz Kohl mit restlichen Zwiebeln ca. 3 Min. anbraten. Apfelwürfel dazugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen, pfeffern, zuckern, Hackfleischbällchen auf den Kohl legen und alles zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.

5. Kohlgemüse abschmecken und mit Hackfleischbällchen auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Ofenkartoffeln mit Käse-Topping.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	708 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	41 g