



Klassische Frikadellen mit gebratenen Speckkartoffeln und Kräuterbéchamel



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Salz

Zwiebeln, gelb 1 St.

Öl 2 EL

Schnittlauch, frisch 10 g

Petersilie, frisch 30 g

Rinderhackfleisch 600 g

Senf 1 EL

Paniermehl 5 EL

Pfeffer, schwarz

Butter 2 EL

Weizenmehl, Type 405 2 EL

Milch 300 ml

Speckstreifen 50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. zugedeckt auf mittlerer Stufe köcheln.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3 Min. anbraten. Derweil Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, von Dill und Petersilie die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Hackfleisch mit einem Drittel der Kräuter, Senf, Paniermehl und Zwiebel gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen und diese auf dem Backblech im Ofen ca. 15 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit im Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen Mehl zugeben. Danach langsam Milch unterrühren und ca. 5 Min. köcheln, bis eine leicht dickflüssige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Kräuter zur Béchamel geben und die Sauce mit dem Pürierstab ca. 1 Min. fein mixen. Zugedeckt warm halten.
5. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen und im selben Topf mit 1 EL Öl und Speckstreifen auf mittlerer Stufe unter Schwenken ca. 5 Min. kross und

goldbraun anbraten.

6. Frikadellen aus dem Ofen nehmen und mit den gebratenen Speckkartoffeln und der Kräuterbéchamel auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du einen Blender oder Mixer zu Hause hast, kannst du die Sauce auch darin fein mixen. Alternativ empfiehlt es sich, die Béchamel vor dem Servieren zu passieren. Wenn die Sauce etwas zu fest ist, kannst du 1–2 weitere Löffel Milch unterrühren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	679 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	32 g