



Pilzfrikadellen mit Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Röstbroccoli



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, braun	500 g
Öl	4 EL
Rinderhackfleisch	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Brokkoli	2 St.
Süßkartoffeln	1 kg
Ingwer, frisch	10 g
Mandeln, gehobelt	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und klein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 3 Min. scharf anbraten.
2. In einer Schüssel Hackfleisch und Pilze vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zu ca. 5 cm kleinen Frikadellen formen. Auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 15 Min. garen.
3. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden. Brokkoli auf ein weiteres Backblech legen. Mit 2 EL Öl vermengen, salzen und im Ofen ca. 10 Min. backen.
4. Süßkartoffeln waschen, schälen, klein würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen.
5. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und fein hacken. Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne fettfrei goldbraun rösten und bis zum Seervieren beiseite stellen.
6. Süßkartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Ingwer zu den Süßkartoffeln geben, mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzfrikadellen und Brokkoli aus dem Ofen nehmen.

7. Pilzfrikadellen mit Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Röstbrokkoli auf Tellern anrichten und mit gerösteten Mandelblättchen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Ingwer lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Hierfür die Schale einfach mit der Löffelspitze vom Ingwer abkratzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	718 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	28 g