



Wikingertopf mit Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	4 St.
Petersilie, frisch	10 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Senf	1 TL
Eier	1 St.
Paniermehl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Basmatireis	300 g
Öl	3 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	100 ml
Erbsen, tiefgefroren	100 g

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen, je nach Größe längs vierteln oder achteln und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebel, Senf, Ei und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse zu kleinen Hackbällchen formen.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Reis auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hackbällchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Hackbällchen auf einem Teller beiseitestellen.
5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und restliche Zwiebel mit Karotten darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben, verrühren und mit Sahne und Brühe ablöschen. Aufkochen, Erbsen und Hackbällchen zugeben und Wikingertopf auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
6. Wikingertopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Wikingersauce schmeckt auch zu Nudeln oder Kartoffelpüree.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	862 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	41 g