

FRIKADELLEN mit Gemüse und Püree

Zutaten
(für 4 Portionen)
Püree:
600 g geschälte, mehlig kochende Kartoffeln
150 ml Milch
2 EL Albaöl
Salz, Muskatnuss
Frikadellen:
350 g Rinderhackfleisch
½ Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel oder Lauchzwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika
2 EL Albaöl
Erbsen-Möhren-Gemüse:
400 g geputzte Möhren
200 g Erbsen
1 EL Albaöl
Salz, Muskatnuss, Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung
Kartoffeln vierteln und in etwas Wasser garen.
Möhren in Stifte schneiden.
Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel fein hacken. Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel und Gewürze verkneten. 12 kleine Frikadellen formen.
Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit der erwärmten Milch und dem Albaöl verrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen.
Möhren und Erbsen in etwas Wasser und Albaöl etwa 5 Minuten bissfest garen. Erst anschließend mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Auf diese Weise können die Gewürze nicht verkochen und Sie brauchen weniger davon. Zudem behält das Gemüse seine kräftigen Farben, wenn es erst nach dem Garen gesalzt wird.
Gemüse, Püree und Fleischbällchen anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp
Kleine Paprikawürfel, mit der Frikadellen-Masse vermischt, machen die Frikadellen schön bunt.

Nährwertinformation für eine Portion:
546 kcal | 30 g Fett | 29 g Eiweiß | 39 g Kohlenhydrate | 114 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl®