



## Frikadellen auf Szegediner Art

### Zutaten

- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 225 ml Wasser
- 500 g Hackfleisch
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 50 g Zwiebeln
- 250 g Sauerkraut
- 100 g Tomaten
- 0,5 Würfel MAGGI Bratensaft (Würfel)
- 75 g Joghurt, 3,5% Fett

### Zubereitung

1. MAGGI Fix für Hackbraten in 100 ml Wasser einrühren Hackfleisch zugeben und gut vermengen. Aus dem Hackfleischteig Frikadellen formen.
2. In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frikadellen ca. 4 Min. auf jeder Seite braten. Frikadellen warmstellen.
3. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebel darin andünsten. Sauerkraut und 125 ml Wasser zugeben und 20 Min. dünsten.
5. Tomaten brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen, in Achtel schneiden und zugeben. MAGGI Bratensaft in der Flüssigkeit auflösen.
6. Alles in einer Schüssel anrichten, die Frikadellen darauf verteilen und mit Joghurt garnieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	446 kcal
Fett	30 g
Protein	29 g

🕒 43 Minuten

⊕ 4 Portionen