



Hackbällchen und Brokkoli in Rahmsauce

Zutaten

- 90 g Möhren
- 200 g Brokkoli, tiefgefroren
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei(er)
- 5 EL Semmelbrösel
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 1 TL MAGGI Würzmischung 5 - Hackfleisch
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 ml Wasser
- 100 ml Weihenstephan Sahne zum Kochen (15 % Fett)
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gratinierte Schweine Medaillons

Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli auftauen lassen.
2. Hackfleisch mit Ei und Semmelbröseln, THOMY Delikatess-Senf und MAGGI Würzmischung 5 gut mischen und walnussgroße Hackbällchen formen.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackbällchen rundherum darin anbraten. Gemüse zugeben und kurz mitbraten.
4. Wasser und Sahne zum Kochen zugießen, MAGGI Fix für Gratinierte Schweine Medaillons einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 7 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Dazu Gnocchi di Patate servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	20 g
Energie	330 kcal
Fett	20 g
Protein	19 g

⌚ 28 Minuten

⊕ 4 Portionen