

Frikadellen mit Gemüse-Kräuter-Sauce



Zutaten

- 50 g Brötchen, altbacken
- 50 g Zwiebeln
- 150 g Lauch
- 150 g Karotten
- 1,5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 30 g THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 30 g Semmelbrösel
- 250 ml Wasser
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Kräuter Rahm Schnitzel
- etwas Salz
- etwas Paprikapulver
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Brötchen einweichen und anschließend gut ausdrücken. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Diese einmal in der Mitte durchschneiden.
2. In einer Pfanne 1/2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Hackfleisch mit THOMY Delikatess-Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, den angedünsteten Zwiebelwürfeln und dem Brötchen gut durchkneten, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Daraus mit angefeuchteten Händen 2 Frikadellen pro Portion formen. Diese rundum in Semmelbröseln wenden.
4. In einer Pfanne das restliche THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frikadellen darin von beiden Seiten braun anbraten, herausnehmen und warm stellen. Im Bratfett das Gemüse kurz andünsten.
5. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Kräuter Rahm Schnitzel einrühren und aufkochen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Frikadellen wieder in die Pfanne geben und zugedeckt 12-15 Min garen. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g	40 Minuten
Energie	533 kcal	4 Portionen
Fett	37 g	
Protein	29 g	