



Herzhafte Frikadellen

mit Wirsing und Preiselbeerrahm



30-40min



2 Personen

Bei Frikadellen sind sich Groß und Klein einig: Die schmecken! Also haben wir die Fleischpflanzerl, wie man sie in Bayern nennt, mit einer vorweihnachtlichen Preiselbeer-Rahm-Sauce angerichtet. Dazu gibt es Kartoffelstampf und Wirsing-Gemüse. Deine Kids werden dich lieben!

Was du von uns bekommst

- Butter
- frische Petersilie
- Preiselbeermarmelade
- gemahler Muskatnuss
- Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- Rinderbrühwürfel
- Sahne 7
- mehligkochende Kartoffeln
- Zwiebel
- Wirsing

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 54.2g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 44.3g



1. Kartoffeln kochen

Die Kartoffeln schälen. In einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser geben, zum Kochen bringen und ca. 15-20Min. weich kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln zurück in den Topf geben.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Zwiebel schälen, eine Hälfte fein würfeln, die andere in feine Streifen schneiden. Den Wirsing halbieren, Strunk, Schnittkante sowie äußere welke Blätter entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Halben Brühwürfel in 250ml heißem Wasser auflösen.



3. Frikadellen formen

Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, gewürfelte Zwiebeln und Hälfte der Petersilie ca. 2-3Min. glasig anschwitzen. Zu dem Hackfleisch geben. Die Masse in 6-8 gleich große, ca. 2cm dicke Frikadellen formen.



4. Wirsing zubereiten

Pfanne auswischen, erneut mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Restliche Zwiebeln mit Wirsing ca. 3-5Min. anbraten. Mit 50ml Brühe ablöschen und Wirsing bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und restlicher Petersilie abschmecken.



5. Fleisch anbraten

Inzwischen weitere Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Frikadellen ca. 2-3Min. von jeder Seite gar braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Restliche Brühe zur Fleisch-Pfanne geben, einmal aufkochen, dass sich der Bratensatz löst.



6. Sauce herstellen

Sahne zur Brühe geben, um ca. die Hälfte einkochen. Mit Preiselbeeren, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Kartoffeln stampfen und mit Butter, Salz und etwas Muskat abschmecken. Alles zusammen servieren.