

Herzhafte Frikadellen

mit Wirsing und Preiselbeerrahm



40-50min



3-4 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

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

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 925kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 49.3g



1. Kartoffeln kochen

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. Tipp: Wer sich das Schälen sparen möchte, Kartoffeln mit Schale kochen und stampfen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Zwiebel schälen, eine Hälfte fein würfeln, die andere in feine Streifen schneiden. 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 auf mittlere Stufe erhitzen, gewürfelten Zwiebeln und Hälfte der Petersilie ca. 2-3Min. glasig anschwitzen. Zu dem Hackfleisch geben. Masse in 10-12 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. braten. Mit 50ml Brühe ablöschen, Wirsing bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und restlicher Petersilie abschmecken.



5. Frikadellen braten

Inzwischen eine 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 in die Pfanne geben, einmal aufkochen, dass sich der Bratensatz löst.



6. Sauce herstellen

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