



Frikadellen vom Schwein

mit Süßkartoffeln und Apfel-Orangen-Salat



ca. 40min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 500g Schweinehackfleisch
- 50g Bio-Semmelbrösel²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Apfel
- 10g Rosmarin & Thymian
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1 Eigelb¹
- 1EL Butter³
- ½TL Senf⁴
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Schneebesen

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

Kochtipp

Die Frikadellen können im Voraus zubereitet werden. // Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf der untersten Schiene des Ofens in 25-28Min. goldbraun backen, dabei einmal wenden.



4. Frikadellen backen

Sollte der Ofen über eine Grillfunktion verfügen, diese einschalten. Die **Fleischbällchen** auf der oberen Schiene des Ofens 10-12Min. goldbraun grillen bzw. backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Inzwischen die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und mit dem **Thymian** fein schneiden.



2. Frikadellen vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit 1 Eigelb, $\frac{2}{3}$ der **Zwiebeln**, der $\frac{1}{2}$ **Semmelbrösel**, der **Gewürzmischung**, 1TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer vermengen und zu **8 Fleischbällchen** formen. Die **Fleischbällchen** in eine Auflaufform geben.



5. Sauce zubereiten

Die $\frac{1}{2}$ des **Brühwürzes** und 1EL Ketchup in 150ml heißem Wasser auflösen. Die **restlichen Zwiebeln**, den **Rosmarin** und den **Thymian** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter bei niedriger bis mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 1EL Mehl gut unterrühren, dann nach und nach die **Brühe** angießen und die **Sauce** 4-6Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.



3. Salat vorbereiten

Die **Schale von 1 Orange** fein abreiben und die $\frac{1}{2}$ der **Orangenschale oder mehr** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, $\frac{1}{2}$ TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. **Beide Orangen** schälen und das **Fruchtfleisch** in dünne Spalten schneiden. Den **Apfel** vierteln und entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit den **Orangen** unter das **Dressing** mengen.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** vorsichtig unter die **Apfel-Orangen-Mischung** mengen. Ausgetretenen **Fleischsaft der Frikadellen** in die **Sauce** rühren. Die **Frikadellen** mit den **Süßkartoffeln**, der **Sauce** und dem **Salat** anrichten und servieren.