



 45 Minuten

 Einfach

KLASSISCHE FRIKADELLEN MIT KARTOFFELSTAMPF UND GURKENSALAT

Es geht doch nichts über klassische Frikadellen mit cremigem Kartoffelstampf und knackigen Gurkensalat, oder?



So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke teilen und in Salzwasser in ca. 20 Min. weich kochen. Die Gurke waschen, trocknen und je nach Wunsch in Scheiben raspeln. Die Gurkenscheiben in ein Sieb geben und mit etwas Salz bestreut 10 Min. ziehen lassen.

SCHRITT 2

Die Zwiebeln schälen, die kleine Zwiebel in Würfel und die rote in Ringe schneiden. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 5 Min. anschwitzen. Das Milchbrötchen in kleine Würfel schneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Milch und das Brötchen hineingeben und 2-3 Min. beiseite stellen.

SCHRITT 3

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Senf, Ei und die Brötchen-Zwiebelmischung hinzufügen und mit den Händen verkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 8 Frikadellen aus der Masse formen. 1 EL Butter und Sonnenblumenöl erhitzen und die Frikadellen braten. Die goldbraunen Frikadellen aus der Pfanne nehmen, die Zwiebelringe hineingeben und 3-5 Min. knusprig braten.

SCHRITT 4

Die Kartoffeln abgießen und mit 1-2 EL Butter grob zerstampfen. Die übrige Butter schmelzen. Die Kräuter fein hacken und Schnittlauch und Petersilie mit der



Zutaten

4 Portionen

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend

1 Salatgurke

100 g MILRAM Schmand

1 kleine Zwiebel

1 große rote Zwiebel

125 g Butter

0.5 Milchbrötchen

100 ml Milch

600 g gemischtes Hackfleisch

1 TL Senf

1 Ei (M)

Salz, Pfeffer

1 EL Sonnenblumenöl

Kräuter (je 1/2 Bund Schnittlauch, Dill, Petersilie)

Butter mischen. Die Gurkenscheiben ausdrücken mit Schmand und Dill vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelstampf mit Frikadellen, roten Zwiebelringen, Kräuter-Butter und Gurkensalat servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3414/811

Fett (g): 59

Kohlenhydrate (g): 33

Eiweiß (g): 33