

Quark-Frikadellen mit Erbsen-Möhren-Gemüse

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Zwiebel(n)
- » 5 EL Öl
- » 250g Magerquark
- » 1 Ei(er)
- » 500g Hackfleisch
- » 4-5 EL Semmelmehl
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » Salz & Pfeffer
- » 400g Möhre(n)
- » 1 EL Olivenöl
- » 300g Erbsen
- » 1 Pk. Bechamel-Sauce (THOMY)
- » 1/2 Bd. Petersilie

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. In 1EL Öl andünsten. Mit dem Quark und dem Ei unter das Hackfleisch kneten und mit Semmelbröseln binden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2. Mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen und in 3EL Öl von beiden Seiten je ca. 7min anbraten. Die zweite Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In 1EL Öl ca. 4min braten.

3. Für das Gemüse die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Im Olivenöl andünsten, die Erbsen zufügen und ca. 5min mitdünsten. Die Bechamelsoße anschließend darüber geben und erhitzen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

4. Die Frikadellen mit Zwiebelringen und Erbsen-Möhren-Gemüse in Bechamelsoße auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie garniert servieren. Nach Wunsch Kartoffelpüree dazu reichen.

Nährwerte: 740kcal/E42g/F46g/KH29g pro Portion

angelegt am: 28.02.2005

Rezept-Nr: 1585

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke