Gemüsepfanne mit Kräuterklößchen

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Hack-Pfannen

Zutaten (2 Personen)

» 1 altes Brötchen
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Bd. Schnittlauch
» 250g Hackfleisch
» 1 Eigelb
» 1 TL getr. Estragon
» Salz & Pfeffer
» 2EL Öl
» 300g Kartoffel(n)
» 1 Pk. (300g) Pfannengemüse (ital.)
» grober Pfeffer

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ausgedrücktes Brötchen, Hack, Zwiebel und Eigelb verkneten. Schnittlauch zufügen. Hackmasse mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse kleine Klößchen formen.

2. Öl erhitzen. Klößchen darin rundherum 6-8min braten. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Klößchen herausnehmen, Kartoffeln im heißen Bratfett ca. 5min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pfannengemüse zufügen und bei starker Hitze ca. 4min anbraten. Bei mittlerer Hitze weitere 4-6min garen. Klößchen zum Gemüse geben und darin erwärmen. Mit grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte: 550kcal/E35g/F28g/KH40g pro Portion

angelegt am: 13.09.2002 Rezept-Nr: 139

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke