Kohlröschen in Petersilien-Zitronen-Soße

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Hack-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 500g Brokkoli
» 500g Blumenkohl
» Salz & Pfeffer
» 1 Zwiebel(n)
» 250g Hackfleisch
» 2 Eigelb
» 3-4 EL Semmelmehl
» 2 TL Senf
» 1 EL Öl
» 1 Zitrone(n)
» 3-4 EL Soßenbinder
» 1 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli, Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 5min, Blumenkohl 6-8min garen. Abgießen und dabei den Sud auffangen.

2. Zwiebel abziehen und hacken. Mit Hackfleisch, 1 Eigelb, Bröseln, Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen aus dem Fleischteig Bällchen formen und diese im Öl ringsherum ca. 7min anbraten.

3. Zitrone abbrausen, trockentupfen. Die Schale in feinen Streifen abziehen, den Saft auspressen. 250ml Gemüsesud aufkochen. Mit Soßenbinder leicht andicken. 1 Eigelb mit Zitronensaft verquirlen und in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Petersilie abbrausen, trockentupfen, fein hacken, in die Soße geben. Gemüse mit Hackbällchen, Soße anrichten. Mit Zitronenschalenstreifen bestreuen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Nährwerte: 310kcal/E22g/F16g/KH21g pro Portion

angelegt am: 25.02.2005 Rezept-Nr: 1576

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