Mettbällchen mit Kohlrabi-Möhren-Bechamel

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Hack-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 2 Kohlrabi
» 300g Möhre(n)
» Salz & Pfeffer
» 60g Butter/Margarine
» 40g Mehl
» 250ml Milch
» 1 Zitrone(n)
» Muskat
» 1 Prise Zucker
» 1 Bd. Minze
» 250g Mett
» 1 Ei(er)
» 3 EL Semmelmehl
» 2 EL Butterschmalz

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, in Stücke teilen. Das Gemüse in Salzwasser 10min garen. Abgießen, das Kochwasser dabei auffangen. Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl darin anschwitzen. Nach und nach die Milch und 250ml Gemüsesud einrühren. Die Soße 5-10min köcheln lassen.

2. Inzwischen die Zitrone heiß abbrausen, trockentupfen. Etwas Schale in dünnen Streifen abziehen und den Saft auspressen. Béchamelsoße mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Minze abbrausen, trockentupfen. 2/3 der Blättchen hacken. Die Hälfte davon unter die Soße ziehen.

3. Mett mit übriger gehackter Minze, Ei und Bröseln vermengen, evtl. noch nachwürzen. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und im heißen Butterschmalz braun braten. Gemüse in der Soße erhitzen. Mit Mettbällchen anrichten, mit Minze, Zitronenschale garnieren.

Nährwerte: 480kcal/E19g/F34g/KH25g pro Portion

angelegt am: 30.01.2004 Rezept-Nr: 900

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