

Frikadellen mit Rahmgemüse & Kartoffeln

Frikadellen mit Rahmgemüse & Kartoffeln

Frikadellen mit Rahmgemüse & Kartoffeln gehören für mich in die Kategorie "Hausmannskost" und wir lieben deftiges Essen wie bei Mama. Buletten, wie der Berliner sagt, finde ich sowieso immer gut, gerade dann, wenn ich so richtig Hunger auf etwas herzhaftes habe. Dann gibt es für mich wirklich nichts besseres, als in eine frische, deftige Frikadelle zu beißen. Gemüse in Rahmsauce passt als Beilage auch immer gut. Da kann man auch super Gemüsereste verwenden, die weg müssen. Bei uns gibt es im Normalfall einfach gekochte Kartoffeln dazu. Mit Kroketten oder Kartoffelpüree ist das aber auch ganz lecker.

Für meine Frikadellen verwende ich immer gemischtes Hackfleisch. Mit Rinder- oder Geflügelhack funktioniert das Ganze aber auch. Beim Gemüse habe ich Kohlrabi und Karotten verwendet. Eigentlich wollte ich nur Kohlrabi-Gemüse machen, aber das mit den Kohlrabis ist hier ja immer so eine Sache. Dadurch hatte ich leider nicht genug Kohlrabi und habe deshalb ein paar Karotten dazu gegeben. Meine Sauce besteht eigentlich nur aus einer einfachen Mehlschwitze. Für diese verwende ich das Kochwasser vom Gemüse. Das spart ordentlich Kalorien. Natürlich könnt ihr die Sauce aber auch mit Milch, Sahne oder Creme fine zubereiten. Schmeckt saulecker, ist aber leider auch gehaltvoller.

Deftige Frikadellen mit Kartoffeln und Gemüse in Rahmsauce

Für die Frikadellen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zusammen mit den restlichen Zutaten bis auf das Öl in eine Schüssel geben und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Aus der Hackfleischmasse 16 gleichgroße Frikadellen formen. Die Kartoffeln schälen und in beliebig große Stücke schneiden. Kohlrabi und Karotten ebenfalls schälen und in Würfel schneiden.

Kartoffeln in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen, abgießen und abdampfen lassen. Kohlrabi und Karotten in einem separaten Topf ebenfalls für etwa 10-15 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Anschließend zurück in den Topf geben. Das Öl für die Frikadellen in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen in die Pfanne geben und von beiden Seiten schön braunanbraten.

Für die Sauce die Butter in einen kleinen Topf geben und schmelzen lassen. Das Mehl dazu geben und gut verrühren. Portionsweise immer wieder ein wenig vom kochenden Kohlrabi-Wasser dazu geben und gut verrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat abschmecken. Die fertige Sauce über das abgegossene Gemüse geben und alles gut umrühren. Frikadellen zusammen mit den Kartoffeln und dem Rahmgemüse anrichten und genießen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR FLEISCH & GEFLÜGEL



Meatballs Tikka Masala



Japanisches Curry



Fleischbällchen in Tomatensauce



Chicken Tikka Masala



Beef Jerky Teriyaki



Hähnchen-Gyros mit Krautsalat & Tzatziki



Korean Fried Chicken



Hähnchen mit Gemüse & Basmati Reis

[Alle Rezepte](#)

LECKERE KARTOFFEL-GEWÜRZE FINDEST DU HIER

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
