

Bunte Frikadellen mit Quark auf Frühlings- Zwiebelsauce

Zutaten für 10 Personen

0,5 kg Schweinehackfleisch, frisch durchgelassen
0,5 kg Rinderhackfleisch, frisch durchgelassen
0,5 kg Brötchen, eingeweicht
0,5 kg Quark ,mager
2 St Eier
0,3 kg Frühlingsgemüse der Saison in Würfel, blanchiert
10 g Blattpetersilie, geschnitten
2 g Pfeffer, weiss, aus der Mühle
5 g Fondor Würzmittel
0,1 l Sonnenblumenöl zum anbraten
0,3 kg Frühlingszwiebeln, grün, in Röllchen
50 g Butter
10 g Paprikapulver
0,7 l Bratensauce, fertig gekocht
20 g Kräuter vom Markt
20 g Kresse, bunt geschnitten

Zubereitung

1. Das Schweine- und Rinderhackfleisch mit den eingeweichten Brötchen, Quark, Ei, Frühlingsgemüse, Blattpetersilie, Pfeffer und Fondor Würzmittel würzen, gut mischen und ruhen lassen.
2. Kleine Frikadellen (Pro Person 2 Stück), in Sonnenblumenöl von beiden Seiten langsam braten.
3. Die Frühlingszwiebeln in der Butter anbraten, mit Paprikapulver würzen und mit der Bratensauce auffüllen, dann aufkochen, kurz vor dem Servieren die Kräuter unterheben
4. Die Frikadellen auf der Frühlings-Zwiebelsauce anrichten, garniert mit bunter Kresse.

Tipp: Dazu reicht man Kartoffelpüree und Frühlingsalate



Weitere Serviertipps

- als Füllung für Kohlrouladen (Weisskraut, Chinakohl oder Wirsing)
- als Hackbraten mit diversen Einlagen (Ei, Würstchen, Spinat)
- als Füllung für Zucchini oder Auberginen (mit Lammfleisch), überbacken mit Käse
- als Füllung für Zwiebeln, bei Paprika (noch mit Reis)



Küchentipp

- (bei Diabetikern nur mit Quark als Lockerung ist sehr gut, da keine BE)



Tipp zur Gartechnik

- Frikadellen sollten langsam in der Pfanne braten. (bleiben saftiger)

Nährwertschätzung pro Portion

33,6 g EW: 10,3 g Fette: 11,7 g KH: 275 kcal: 1100 kJ:

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leicht Vollkost (ohne Zwiebeln, ohne Pfeffer, braten ohne Röststoffe)
- Reduktionskost (mehr Rindfleisch, ohne Brot, dafür nur Quark)
- Fettstoffwechselstörung (mehr Rindfleisch, ohne Vollei, dafür Eiklar)
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE (siehe Küchentipp)
- Purinarmer Kost, unter Berechnung der Fleischmenge (60 g)

Eigene Notizen