

HAW HAMBURG

ZENTRALE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG E.V.

Moderne Ofenfrikadellen mit klassischem Gemüse

Menge

2800 g für 4 - 6 Portionen

Zutaten

600 g	Kartoffeln	1 Prise	Pfeffer
1 Scheibe	Toastbrot	½ TL	Salz für Frikadellen und Kohlrabi
1	Zwiebel	1200 g	Kohlrabi
600 g	Rinderhack	300 ml	Kochwasser
2 EL	Tomatenmark	20 g	Butter
1 Bund	Petersilie, fein geschnitten	15 g	Weizenmehl

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale kochen. **Toastbrot** in Wasser einweichen. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
Hackfleisch, abgetropftes Toastbrot, **Tomatenmark**, die Hälfte der **Petersilie** sowie **Pfeffer** und **Salz** hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen.
Hackfleisch zu Frikadellen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Gitterrost legen.
Frikadellen für ca. 30 Minuten im Backofen garen lassen und nach 15 Minuten wenden.
In der Zwischenzeit **Kohlrabi** schälen, in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen.
300 ml Kochwasser abfüllen und zur Seite stellen.
Butter im Topf schmelzen, **Weizenmehl** unter ständigem Rühren darin erhitzen.
Das Kochwasser nach und nach hinzugießen. Weiter rühren und darauf achten,
dass keine Klümpchen entstehen. Kohlrabi und den Rest der Petersilie unterheben.
Kartoffeln pellen und zusammen mit Frikadellen und Kohlrabi auf den Tellern anrichten.

NUTRI-SCORE

A B C D E

Nährwertangaben je 100 g

Energie	344 kJ / 82 kcal	Eiweiß	5,8 g
Fett	3,7 g	Ballaststoffe	1,0 g
gesättigte Fettsäuren	1,7 g	Natrium	85 mg
Kohlenhydrate	6,9 g		
davon Zucker	1,9 g	Gemüse/Obst/Nuss	45 g

Hinweis

Das Gericht kommt, durch das Garen der Frikadellen im Ofen, mit wenig Fett aus. Weitere Vorteile:
Die Küche riecht nicht nach Bratfett und in der Zwischenzeit lässt sich das Gemüse zubereiten.