



KLEINE MÖHREN-FRIKADELLEN MIT KARTOFFELSTAMPF UND BUNDMÖHREN



Zubereitungszeit

50 Minuten



Portionen

für 4 Personen

SIE BENÖTIGEN:

1 Semmel vom Vortag
600 g gemischtes Hackfleisch
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
4 Möhren
0,5 TL Zitronensaft
1 Ei
80 g Sonnenblumenkerne
2 EL Butter
2 EL Pflanzenöl
500 g Kartoffeln
2 EL Butter
200 ml Milch
Muskat
1 Bund Möhren
2 EL Butter
1,5 TL flüssiger Honig

SO GEHT'S:

Semmel in lauwarmen Wasser einweichen, gut ausdrücken, mit Hackfleisch, Salz und Pfeffer mischen. Zwiebel schälen, fein hacken. Möhren waschen, Enden abschneiden, grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln und alles mit dem Ei und Sonnenblumenkernen unter die Fleischmasse kneten. Bällchen formen, Butter und Öl erhitzen und von allen Seiten in 10 Minuten braten.

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden und garen. Butter und Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Kartoffeln abgießen, mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und grob stampfen.

Bundmöhren schälen und Grün bis auf 2-3 cm abschneiden. Ein paar zarte Blätter vom Grün hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Möhren darin bissfest braten. Mit Honig beträufeln und ca. 1 Minuten weiterbraten.

Frikadellen mit Kartoffelstampf und Bundmöhren anrichten und Kartoffeln und Möhren mit etwas Möhrengrün bestreuen.

NA, SCHON ALLE ZUTATEN BESORGT?