Rezept

Frikadellen in Lauchsauce

Ein Rezept von Frikadellen in Lauchsauce, am 06.06.2025

Zutaten

1	kleine Zwiebel
1 TL	Senf
	schwarzer Pfeffer
1 Stange	Lauch
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
80 ml	Gemüsebrühe
250 g	Rinderhackfleisch
	Salz
2 EL	Öl
2	keine Äpfel
100 g	Soja-Kochcreme (Soja Cuisine)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 38 g F, 34 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Senf und Zwiebel verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 6 Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei großer Hitze von jeder Seite ca. 5 Min. braten.

2. Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen und in 5 mm breite Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in sehr schmale Spalten schneiden.

3. Die Frikadellen vorsichtig aus der Pfanne heben und beiseitestellen. Lauch und Äpfel im Bratfett 10-12 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Paprikapulver bestäuben und gut durchrühren. Soja-Kochcreme und Brühe einrühren und in ca. 2 Min. cremig einkochen lassen.

4. Die Frikadellen auf das Gemüse legen und in ca. 3 Min. wieder erwärmen. Die Frikadellen mit der Lauchsauce auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.