

Rezept

Frikadellen mit Ofengemüse

Ein Rezept von Frikadellen mit Ofengemüse, am 25.07.2024

Zutaten

1/2 Bund Petersilie	1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
200 g Rinderhackfleisch	2 EL Magerquark
1 TL mittelscharfer Senf	1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
1 Eigelb	Salz
1 EL Olivenöl	400 g Kartoffeln
1 kleine Aubergine (ca. 250 g)	2 Zwiebeln
3 kleine Zweige Rosmarin	4 Stangen Bleichsellerie
100 g kleine Kirschtomaten	80 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Für die Frikadellen die Petersilie waschen, trockenschütteln und einige Blättchen beiseite legen, den Rest fein hacken. Die Pfefferkörner grob hacken.
2. Das Hackfleisch mit Quark, Senf, Zitronenschale, gehackter Petersilie, Pfefferkörnern und dem Eigelb vermischen. Mit Salz würzen. Aus dem Hackfleischteig kleine Frikadellen oder Bällchen formen und kalt stellen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Öl auspinseln. Die Kartoffeln schälen und achteln. Die Aubergine waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Rosmarin waschen und trockenschütteln. Kartoffeln, Aubergine, Zwiebeln und Rosmarin in die Form geben. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. garen.
4. Den Bleichsellerie waschen, putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Zartes Grün beiseite legen. Kirschtomaten waschen. Mit dem Bleichsellerie und der Brühe zum Gemüse in die Form geben. Das Gemüse gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10-15 Min. weitergaren.
5. Inzwischen das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen bei mittlerer Hitze pro Seite darin 4-5 Min. goldbraun braten. Das Selleriegrün hacken und unter das Gemüse mischen. Die Frikadellen mit dem Ofengemüse anrichten und mit Petersilie bestreuen.