



Dänische Fleischbällchen mit Kartoffeln - Lieblingsrezept von Mathias Norsgaard



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Weißweinessig	100 ml
Wasser	100 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Zucker	1 TL
Salz	
Pfefferkörner	1 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Hackfleisch, gemischt	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	60 g
Haferflocken, zart	3 EL
Eier	1 St.
Milch	500 ml
Kartoffeln, festkochend	750 g
Rapsöl	3 EL
Butter	40 g
Gemüsebrühe	100 ml
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Messbecher, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Schneebesen

1. Die Salatgurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf 100 ml Wasser mit Essig, Lorbeerblatt, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 1/2 TL schwarze Pfefferkörner und evtl. 1 TL Senfkörnern aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, die Gurkenscheiben in den Sud geben und darin durchziehen lassen.
2. Für die Frikadellen die Zwiebel pellen und auf der feinen Seite der Haushaltsreibe reiben. In einer großen Schüssel Hackfleisch, 1 TL Salz und 1/4 TL gemahlene schwarze Pfeffer verkneten. 30 g Mehl, Haferflocken, Ei, geriebene Zwiebel dazugeben und verkneten. Nach und nach 100 ml Milch dazugeben und unterkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Daraus mit angefeuchteten Händen 12 Frikadellen formen.
3. Die Kartoffeln gründlich waschen und abtropfen lassen. In einem Topf die Kartoffeln mit Wasser bedecken, aufkochen und etwa 20 Min. garen.
4. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Frikadellen darin bei mittlerer bis niedriger Hitze jeweils 5 Min. von jeder Seite braten.
5. Inzwischen für die Sauce in einem Topf die Butter schmelzen. Das restliche Mehl (30 g) darin unter Rühren anschwitzen, 400 ml kalte Milch nach und nach unterrühren. Die Brühe dazugeben und aufkochen. Bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Die

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseite legen. übrige Petersilienblätter hacken und in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce warmhalten.

6. Die Kartoffeln abgießen und halbieren. Die Frikadellen mit der Sauce, Kartoffeln und gepickelten Gurkenscheiben anrichten. Mit übrigen Petersilienblättern garnieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wer die Gurken noch etwas würziger mag, gibt 1 TL Senfkörner mit in den Sud.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	777 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	43 g