



Frikadellen mit Rahmkohlrabi

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|---------|
| Brötchen vom Vortag | 40 g |
| Zwiebeln, gelb | 100 g |
| Hackfleisch, gemischt | 500 g |
| Senf | 1 TL |
| Eier | 1 St. |
| Salz | 2 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rosenpaprika | 0.25 TL |
| Kohlrabi | 900 g |
| Butter | 40 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 40 g |
| Schlagsahne | 100 ml |
| Zitronensaft | 1 EL |
| Öl zum Braten | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Brötchen mit lauwarmem Wasser bedeckt einweichen. Zwiebeln schälen, halbieren und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. fein zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und Vorgang bei Bedarf wiederholen. Brötchen gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Senf, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in den Mixbehälter geben. Alles mit eingesetztem Messbecher 45 Sek./Stufe 3 vermischen. Hackmasse umfüllen und mit angefeuchteten Händen 10 Frikadellen formen. Mixbehälter gründlich reinigen.
2. Kohlrabis waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. 1 l Wasser mit 1 TL Salz in den Mixbehälter geben, Kocheinsatz einsetzen und Kohlrabiwürfel hineingeben. Mit eingesetztem Messbecher mit der Dampfgar-Taste 15 Min. garen. Kocheinsatz mit Kohlrabi herausnehmen.
3. Garflüssigkeit umfüllen, 300 ml abmessen und zurück in den Mixbehälter geben. Butter in Stücken, Mehl, zimmerwarme Sahne, Zitronensaft und 2 Prisen Pfeffer hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 9 mixen. Anschließend mit eingesetztem Messbecher 5 Min./Stufe 3/100 °C kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 3 verrühren.
4. Kohlrabi zur Sauce in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 10 Sek./Stufe 1 vermischen.
5. In einer Pfanne etwas Fett erhitzen und Frikadellen von jeder Seite kross braten. Frikadellen mit Rahmkohlrabi servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du kein trockenes Brötchen vom Vortag zur Hand hast, kannst du auch stattdessen 3 EL Semmelbrösel verwenden. Einfach mit den übrigen Frikadellenzutaten und 1–2 EL Wasser in den Mixbehälter geben und wie im Rezept beschrieben weiter verfahren.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 599 kcal |
| Kohlenhydrate | 30 g |
| Eiweiß | 31 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 41 g |