

Wikinger Topf



Gesamtzeit
30 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 640 kcal
Kohlenhydrate 23.3 g Fett 47 g
Eiweiß 34.1 g

Zubereitung

1

Zutaten

500 g Rinderhack • Salz • Pfeffer •
0.25 TL Paprika, edelsüß • 1 TL Senf, scharf • 1 EL Öl

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf zu einem Teig verkneten. Hieraus kleine Bällchen rollen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin von allen Seiten braun anbraten.

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderhack
Salz
Pfeffer
0.25 TL Paprika, edelsüß
1 TL Senf, scharf
1 EL Öl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
1 EL Mehl
1 Bund Petersilie, glatt
300 ml Milch
200 g Sahne
1 Prise(n) Zucker
1 TL Zitronensaft
1 TL Gemüsebrühe
1 Prise(n) Muskat
400 g TK Erbsen & Möhren

2

Zutaten

1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 50 g Butter •
1 EL Mehl • 1 Bund Petersilie, glatt • 300 ml Milch •
200 g Sahne • 1 Prise(n) Zucker • 1 TL Zitronensaft •
1 TL Gemüsebrühe • 1 Prise(n) Muskat •
400 g TK Erbsen & Möhren • Salz • Pfeffer

Schalotte und Knoblauch fein hacken. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Mehl zugeben und kurz anschwitzen lassen. Unter Rühren mit Milch und Sahne ablöschen. Mit Zucker, Zitronensaft, Brühe, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen, dann Erbsen und Möhren zugeben. Erneut aufkochen und zum Schluss die Hackbällchen zugeben und nochmals in der Soße erwärmen. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

