

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
489 kcal

KOHLENHYDRATE
25,4 g

FETT
22,0 g

EIWEISS
45,3 g

BALLASTSTOFFE
9,0 g

Fleischbällchen mit Gemüse

Zubereitung (20 Min.)

1. Die Schalotte und die Knoblauchzehe fein hacken, mit dem Tatar, Magerquark, Senf, Tomatenmark, den Haferflocken und Gewürzen zu einem glatten Fleischteig verkneten. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten braten.
2. Das TK-Gemüse in 150 ml Wasser oder Brühe bissfest garen und abgießen. 2-3 EL Kochwasser zurück behalten.
3. Die Zwiebel fein hacken, mit den restlichen Zutaten zu einer Soße verrühren und über das vorbereitete Gemüse gießen.

Tipp! Zum Mitnehmen: Die Fleischbällchen in ein extra Gefäß verpacken.

Zutaten

Fleischbällchen

1 Schalotte (ca. 20 g)
1 Knoblauchzehe
150 g Tatar
20 g Magerquark
1 TL Senf, mittelscharf
1 TL Tomatenmark
1 EL Haferflocken, fein
2 TL Rapsöl, zum Braten
Gemüsebrüh-Pulver
Pfeffer

Gemüse & Soße

200 g TK-Gemüse, nach Wahl
1 Zwiebel, klein (ca. 40 g)
1 EL Rapsöl
2 EL Essig
1 TL Senf
Salz
Pfeffer