

PORTIONEN

2-4

ZEIT GESAMT

50 min

LEVEL

easy

Rezept

MINIFRIKADELLEN MIT FETAFÜLLUNG

Frikadelle – Bulette – Fleischpflanzerl – Fleischlaberl – wie nennst Du sie? Also in unserer Gegend sagt man Frikadelle zu einem Bratling aus Hackfleisch. Die Minifrikadellen in diesem Rezept lassen sich gut vorbereiten und entweder warm – wie hiermit einem Gemüseauflauf als Beilage – oder aber auch kalt essen. Das ist ein großer Vorteil, denn eventuell übrig gebliebene Frikadellen können ohne Probleme am Folgetag mit zur Arbeit genommen werden.

Da ja in der high-carb Welt die Bindung des Hackfleischs in der Regel mit Hilfe von Semmelbrösel und Ei hergestellt wird, eignet sich für die LowCarb Ernährung z.B. Haferkleie. Manch einer verwendet auch **Kartoffelfaser** dazu.

Der Auflauf ist eine Mischung aus verschiedenen Gemüsen mit passierten Tomaten und Creme fraiche – ergo kaum Aufwand und dennoch sehr viel Geschmack auf dem Teller. Genauso mag ich es am liebsten.



ZUTATEN

Für die Frikadellen:

- 500 g Rinderhackfleisch (oder gemischtes Hack – je nach Geschmack)
- 100 g Fetakäse
- 3-4 EL Haferkleie
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- Salz, Paprika, Pfeffer, Chili
- Butterschmalz

Die Bulette – ein Klassiker, der in keiner Rezeptsammlung fehlen darf!

Für den Auflauf:

- 1 mittlere Zucchini
- 1 mittlere Aubergine
- 1 mittlere Paprika (Farbe nach Wahl)
- 1 mittlere Karotte
- Salz, Paprika, Muskatnuss
- 1 Tetrapack passierte Tomaten
- 1 Becher (250 g Creme fraiche)
- 100 g frisch geriebener Käse (z.B. Gouda)
- Salz, Paprika, Oregano



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Hackfleisch mit Gewürzen, Ei und Haferkleie verkneten. Fetakäse in ca. 2-3 x 2-3 cm große Würfel schneiden. Jeden Würfel mit Hackfleisch umgeben und zu einer Frikadelle formen.

SCHRITT 2

Gemüse waschen, ggfs. schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten, Gewürze und Creme fraiche vermischen. Gemüsescheiben in der Auflaufform schichten, danach die Soße darüber geben und am Schluss den geriebenen Käse auf dem Gemüse verteilen.

SCHRITT 3

Den Auflauf bei ca. 160 Grad Umluft im Ofen ca. 30 min garen, so dass das Gemüse gar ist. Den Käse erst nach ca. 10 min auf den Auflauf geben, so dass dieser am Ende nicht zu dunkel wird.

SCHRITT 4

Während der Auflauf im Ofen ist, nun die Frikadellen in der Pfanne mit Butterschmalz ausbraten. Stelle sicher, dass das Hackfleisch durch ist.

SCHRITT 5

Frikadellen und Gemüseauflauf auf einem Teller anrichten. Buon Appetito!