

Gemüsepfanne mit Fleischbällchen

So schmeckt Fleisch garantiert auch den kleinen Geniessern.
Und vielleicht dürfen die Kinder beim Bällchenrollen auch mithelfen?

**Zutaten**

Für 4 Personen:
pro Person ca. 1464 kJ/350 kcal

1 EL Olivenöl (ca. 10 g)
1 kleine Zwiebel (ca. 60 g),
fein gehackt
1 Scheibe Brot (ca. 20 g), ohne Rinde
300 g gehacktes Rindfleisch
1 EL Zitronensaft
1 TL Worcestershire-Sauce*
¾ TL Salz*
wenig Pfeffer aus der Mühle
1 TL Korianderpulver*
Öl zum Anbraten
2 EL Mehl (ca. 20 g)

2 Zwiebeln (ca. 160 g), in Schnitzen
600 g fest kochende Kartoffeln,
in ca. 3 cm grossen Stücken
400 g Rüebli, in 3 cm langen Stücken
400 g Champignons*, halbiert
1 dl Fleischbouillon*
Salz*, nach Bedarf
wenig Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Petersilie, grob gehackt

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 1 Std.

Zubereitung

Ofen auf 60 Grad vorheizen,
Teller und Platte vorwärmen.

Fleischbällchen: Olivenöl
warm werden lassen,
Zwiebel andämpfen, in eine
Schüssel geben, abkühlen.
Brot im Wasser einweichen,
gut ausdrücken, fein
hacken, beigegeben. Fleisch
und alle Zutaten bis und
mit Koriander beigegeben,
sehr gut mischen. Masse
mit nassen Händen zu
baumnussgrossen Bällchen
formen.

Öl im Bratpfanne heiss werden
lassen, Bällchen portionen-
weise im Mehl wenden, ca.
7 Min. anbraten, heraus-
nehmen, warm stellen.
Restliches Bratfett mit
Haushaltpapier auf tupfen,
evtl. wenig Öl beigegeben.

Gemüsepfanne: Zwiebeln
in derselben Pfanne
andämpfen, Kartoffeln,

Rüebli und Champignons
ca. 5 Min. mitdämpfen,
Bouillon dazugießen, auf-
kochen. Hitze reduzieren,
zugedeckt 20 Min. köcheln,
würzen.

Fleischbällchen auf das
Gemüse legen, zugedeckt
ca. 5 Min. fertig köcheln.

Servieren: Gemüse auf den
vorgewärmten Tellern
verteilen, Fleischbällchen
darauf geben, Petersilie
darüber streuen.

■ **Tipp:** Statt Rüebli Küttiger
Rüebli verwenden.

www.coopzeitung.ch/rezept

*Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.



Jeden Tag
um 12.30 Uhr
auf SF1,
Wiederholung
um 16.00 Uhr
auf SF1

Intensiv und doch zart

Der **Dôle AOC Rocvieux** erinnert an vollreife Beeren.
Obwohl intensiv im Geschmack, ist er angenehm
zart im Gaumen. Der Dôle Rocvieux passt zu
Fleischgerichten aber auch zu Geflügel, Kaninchen,
Grilladen, Schmorbraten. **Preis: Fr. 8.40/75 cl.**

Erhältlich in Coop-Verkaufsstellen und online unter:

www.coop.ch/wineshop





Die Hackfleischbällchen sind das i-Tüpfelchen in dieser deftigen Gemüsepfanne.