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*
³/₄ 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, beigeben. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Koriander beigeben, sehr gut mischen. Masse mit nassen Händen zu baumnussgrossen Bällchen formen.

Öl im Brattopf heiss werden lassen, Bällchen portionen-weise im Mehl wenden, ca. 7 Min. anbraten, herausnehmen, warm stellen. Restliches Bratfett mit Haushaltpapier auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben.

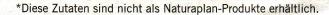
Gemüsepfanne: Zwiebeln in derselben Pfanne andämpfen, Kartoffeln, Rüebli und Champignons ca. 5 Min. mitdämpfen, Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt 20 Min. köcheln, würzen.

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





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





