



Mediterrane Frikadellen mit Ofenkartoffeln

Zutaten

- 3 Knoblauchzehe(n)
- 3 Zweige Rosmarin
- 100 g schwarze Oliven
- 750 g Kartoffeln
- 3 EL THOMY Milde Sonne & Olive Öl
- 1 TL Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel
- 1 Beutel Maggi Fix für Hackbraten
- 125 ml Wasser
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zitrone(n), unbehandelt

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Knoblauchzehen ungeschält mit einem breiten Messer leicht zerdrücken. Rosmarin waschen und in lange Stücke schneiden. Oliven abtropfen lassen. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. THOMY Milde Sonne & Olive Öl und Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel zugeben und gut mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Zutaten darauf verteilen.
4. Maggi fix & frisch Hackbraten in 125 ml Wasser einrühren. Hackfleisch zugeben und gutvermengen. Aus der Masse ca. 10 kleine Frikadellen formen. Zitronen heiß abwaschen und in Viertel schneiden. Frikadellen und Zitronen auf die Kartoffeln legen. Im Backofen 40 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Energie	499 Kilokalorien
Protein	26 g
Kohlenhydrate	39 g
Fette	26 g

🕒 59 Minuten

⊕ 5 Portionen