



Schlemmer-Frikadellen

Zutaten

- 250 g gelbe Paprikaschoten
- 250 g rote Paprikaschoten
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Parmesan, gerieben
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 2 gestrichener EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel Maggi Fix für Gratinierte Schweine Medaillons
- 100 ml Schlagsahne
- 250 ml Wasser
- Etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfelschneiden und mit den Paprikawürfeln mischen.
2. Parmesan mit Hackfleisch und der Hälfte der Paprika- Zwiebelwürfel mischen. Die Masse mit etwas Pfeffer würzen und 8 kleine Frikadellen formen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frikadellen darin von allen Seiten anbraten. Restliches Gemüse mit anbraten. Maggi Fix für Gratinierte Schweinemedailles mit Sahne und Wasser in einem Messbecher anrühren, in die Pfanne gießen und aufkochen lassen. Das Ganze bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. mit geschlossenem Deckel garen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Nährwert-Anzeige

Energie	572 Kilokalorien
Protein	35 g
Kohlenhydrate	12 g
Fette	43 g

🕒 31 Minuten

⊕ 4 Portionen