

Weiß-Grün-Pfanne mit Hackklößchen (faschierte Fleischknödel)

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Hackklößchen:

500 g Hackfleisch (Faschiertes), gemischt
4 EL Haferflocken
2 EL Rapso
1 Ei
3 EL Wasser
1 EL Tomatenmark (z.B. von MUTTI)
1 kleines Gläschen Kapern
Salz, Pfeffer, Streuwürze

Für das Gemüse:

1 kleiner Blumenkohl (Karfiol)
250 g Brokkoli
2 EL Rapso
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss
3 EL Sahne
1 hartgekochtes Ei
1 EL Pinienkerne, geröstet

Für das Petersilien-Pesto:

1 Hand voll Basilikum-Blättchen
1 Hand voll Petersilien-Blättchen
125ml Rapso
Salz, Pfeffer
5 EL Pinienkerne



Weiß-Grün-Pfanne mit Hackklößchen

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

Hackfleisch und alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührers vermischen. Aus dem Hackfleischteig gut walnussgroße Klößchen formen, im heißen Rapso ringsum kräftig anbraten und warmstellen.

Blumenkohl und Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen. Röschen in Salzwasser garen - sie sollen knackig und bissfest bleiben. 1/2 Tasse Kochwasser mit Sahne mischen, mit etwas Soßenbinder andicken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Soße mit dem Gemüse mischen.

Hackfleischbällchen und Gemüse auf einer Platte anrichten. Hartgekochtes Ei würfelig schneiden und zusammen mit den Pinienkernen darüber streuen.

Für das Petersilien-Pesto die Kräuter zusammen mit Rapso, Salz, Pfeffer und Pinienkernen im Zerhacker verarbeiten. Pesto extra servieren.

Fladenbrot ist dazu eine tolle Begleitung.