

Das März-Rezept der LandFrauen

Antje Jandrey, KreisLandFrauenVerband Plön

www.kreislandfrauenverband-ploen.de

Frikadellen mit überbackenem Porree

Porree gibt es bis ins Frühjahr aus heimischen Anbau zu kaufen. Er gehört zu der Familie der Zwiebelgewächse und beinhaltet viele wichtige Inhaltsstoffe. Hervorzuheben bei den Vitaminen ist das Vitamin K (setzt die Gefahr von Blutgerinnsel herab) und das Vitamin C (unterstützt das Immunsystem). Als wertvolle Mineralien sind Kalzium und Magnesium zu erwähnen. Kalzium stärkt die Knochen und Zähne. Magnesium wirkt Kopfschmerzen, Konzentrationsschwächen und Muskelkrämpfen entgegen.

Dieses Rezept ist einfach und schnell zubereitet und schmeckt der ganzen Familie.



Zutaten für 4 Personen

Frikadellen:

500 g Rinderhack
1 gewürfelte Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika
1 TL Senf
4 EL Semmelmehl
1 Ei
gehackte Petersilie

Porreegemüse:

4 große Porreestangen
2 EL Butter
1 TL Salz
etwas Wasser

¼ l Creme fraiche
150 g geriebener Käse
etwas Muskat

Zubereitung

Für die Frikadellen die Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben und verkneten.

Die Frikadellen formen und in heißem Öl von beiden Seiten braten, danach in eine Gratinform legen. Anschließend die Porreestangen waschen und in Ringe schneiden.

Den Porree in der Butter andünsten, Salz hinzufügen und 10 Minuten garen. Nach Bedarf etwas Wasser zugeben. Das Porreegemüse über die Frikadellen geben.

Die Creme fraiche mit geriebenem Käse und Muskat verrühren und auf den Frikadellen verteilen. Im Backofen bei 175 Grad ca. 20-30 Minuten überbacken.

Guten Appetit!