

Frikadellen mit Brokkoli-Zucchini-Tomaten-Gemüse

- nach eigenem Rezept

ZUTATEN für 2 Personen

200 g Tatar
50 g Magerquark
1 rote Snackpaprika
1 rote Spitzpaprika
1 Stange Frühlingszwiebel
150 g Brokkoli
150 g Zucchini
250 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 ml Gemüsebrühe
2 TL. Tomatenmark
Olivenöl
Senf, Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Aus dem folgenden die Hackmasse herstellen. Anschließend zu kleinen Frikadellen formen. Die Frikadellen in der Pfanne mit etwas Öl braten.

200 g Tatar
50 g Magerquark
1 rote Snackpaprika würfeln
1 Stange Frühlingszwiebel würfeln
Olivenöl
Senf, Oregano, Salz, Pfeffer

Für das Brokkoli-Zucchini-Tomaten-Gemüse brauchen wir:

150 g Brokkoli kleinschneiden
150 g Zucchini in halbe Scheiben schneiden
1 Zwiebel gewürfelt
1 Knoblauchzehe gewürfelt
250 g Tomaten gewürfelt
1 rote Spitzpaprika säubern und in feine Streifen schneiden
Olivenöl zum Anschwitzen
2 TL. Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe

Kochen KOCHWAHN ☐ ☐

FWSpass.de Backen und Kochen

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und anschließend Zwiebeln anschwitzen.

Brokkoli, Zucchini und Tomaten zu der Zwiebel geben.

Knoblauch und Tomatenmark mit andünsten.

Mit der Brühe auffüllen.

Salz, Pfeffer und Oregano zum Würzen nehmen.

Ca. 15 Minuten garen.

Die Pfanne mit dem Deckel schließen, umrühren nicht vergessen.

Dazu schmeckt ein Scheibe Roggenbrot oder Baguette.

Viel Spaß beim Kochen!

BACKWAHN UND KOCHWAHN SUSANNE ist gelernte Hauswirtschaftsleiterin und Köchin. Sie arbeitet seit vielen Jahren in diesem Beruf. Gleich nach der Ausbildung war sie in Mainz im Hilton tätig und kurze Zeit in der Schweiz, bevor SUSANNE wieder nach Schleswig-Holstein in ihre Heimat zurück kam und Hauswirtschaftsleitung dann in Heikendorf wurde. SUSANNE backt und kocht aus Leidenschaft.