
Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen:

Zutaten: 4 Portionen

FLEISCHKLÖSSCHEN:

2 Knoblauchzehen,
1 EL Olivenöl,
2 EL Kapern,
2 Sardellen,
500 g gemischtes Hackfleisch,
1 Ei,
1-2 EL Semmelbrösel,
1/2 TL Chilipulver,
Meersalz,
1 Lorbeerblatt;

CHICOREE:

4 Chicoreekolben (etwa 650 g),
2 Rosmarinzweige,
2 EL Butter,
2-3 EL brauner Rohrzucker,
2 EL Zitronensaft,
Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Rezept:

Für die Fleischklößchen:

Knoblauch abziehen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die ganzen Knoblauchzehen bei schwacher Hitze goldbraun braten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Abgetropfte Kapern im heißem Bratfett kurz anbraten. Abkühlen lassen. Sardellen und Knoblauch fein hacken.

Knoblauch, Kapern, Sardellen, Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel, Chilipulver und Meersalz verkneten. •Mit leicht angefeuchteten Händen aus dem Hackfleischteig etwa 12 gleich große Klößchen formen.

Wasser und Lorbeer in einem großen Topf aufkochen. Die Klößchen in einen passenden Dämpfeinsatz setzen und auf das kochende Wasser setzen, so dass sie nicht im Wasser liegen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten dämpfen.

Für den Chicoree:

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Chicoree putzen, abspülen und der Länge nach halbieren. Den Strunk herausschneiden. Rosmarin abspülen, die Nadeln von den Zweigen streifen und fein hacken.

Butter, Zucker und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Chicoree mit der Schnittfläche nach unten hineingeben und kurz anbraten. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Wasser darübergießen und im Ofen etwa 15 Minuten zugedeckt schmoren. Herausnehmen und zusammen

mit den Fleischklößchen servieren.

DAZU: Kartoffelpüree

FERTIG IN 50 Minuten PRO PORTION ca. 460 kcal,

E 29 g, F 32 g, KH 15 g SMS-KENNZIFFER 210805