

All in One Gericht vom großen Ofenzauberer

- Frikadellen mit Kartoffelspalten und Möhren -

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 6 SmartPoint Punkte

Zutaten:

500 g Tatar

600 g Kartoffeln roh, in Spalten geschnitten

5 große Möhren, in Stücke geschnitten

1 Ei

1 Zwiebel

1 EL Ayvar

1 knapper TL Zucker

Etwas Kucharek (Polnisches Gewürz)

Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, etwas Rapsöl aus dem Sprüher

Zubereitung:

Die Zwiebel klein Würfeln und mit dem Ei, dem Ayvar, Salz, Pfeffer und Paprika zu dem Tatar geben und gut vermengen. Abschmecken und ggf noch nach Wunsch nachwürzen.

Den Backofen auf 230 Grad O/U Hitze vorheizen.

Nun mit der Burgerpresse Frikadellen formen und auf den „ungefetteten“ großen Ofenzauberer geben.

Dann in einer Schüssel die Kartoffelspalten mit dem Ölzerstäuber „leicht“ fetten, etwas Kucharek und Paprika darauf geben und gut vermengen.

Ebenfalls auf den Ofenzauberer geben.

Die Möhren mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und auch auf den Ofenzauberer geben.

Nun alles für ca. 35-40 Min aufs untere Rost geben und je nach Bräunungsgrad fertig garen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith