

Überbackene Frikadellen mit Gemüsesoße und Reis

Das Rezept ist für 4 Pers. p.P 9 SmartPoint Punkte

Zutaten:

2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen

500 g Tatar

400 g Cocktailtomaten, geviertelt

1 große Zucchini in Würfel geschnitten

2 Paprika in Würfel geschnitten

300 ml Gemüsebrühe

1 Mozzarella light, in dünne Scheiben geschnitten

100 g Frischkäse light Kräuter 0,2%

1 TL Albaöl, 1 TL Senf, 2 EL Ayvar, 4 TL Schlemmerkräuter, 1 TL Oregano, 2 TL Fleischeslust, 5 TL Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“, ½ TL Bärlauchsalz, etwas Pfeffer und etwas Thymian

Zubereitung der Frikadellen:

500 g Tatar mit dem Ayvar, 2 TL Fleischeslust, 1 TL Oregano, 2 TL Schlemmerkräuter, 2 TL Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“, 1 TL Senf und 1 gehackten Zwiebel und 1 gehackten Knoblauchzehe würzen und zu Frikadellen formen. Diese dann in der großen Ofenhexe verteilen.

Zubereitung im Thermomix:

Die Zwiebel und die beiden Knoblauchzehen in den Thermomix geben und 5 Sek / Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 TL Albaöl zugeben und 3 Min / Varomastufe / Stufe 2 andünsten.

Dann das Gemüse und die Tomaten in den Thermomix geben und 5 Min bei 100 Grad / Stufe 2 Garen.

Nun den Frischkäse, die Gemüsebrühe und die restlichen Gewürze zugeben und weitere 6 Min / 100 Grad / Stufe 2 kochen.

Jetzt den Backofen auf 200 Grad O/U Hitze vorheizen.

Zubereitung in der KCC Gourmet:

Als erstes das Flexirührelement einsetzen.

1 TL Alobaöl in den Topf geben und bei 120 Grad / Stufe 1 / 2 Min erhitzen.

Dann die Zwiebel und die beiden Knoblauchzehen in den Topf geben und 2 Min / 120 Grad auf Stufe 1 anbraten.

Dann das Gemüse und die Tomaten in den Topf geben und 5 Min bei 100 Grad / Stufe 1 Garen.

Nun den Frischkäse, die Brühe und die restlichen Gewürze zugeben und weitere 6 Min / 100 Grad / Stufe 1 kochen.

Jetzt den Backofen auf 200 Grad O/U Hitze vorheizen.

Die Gemüsesoße aufs Fleisch geben, den Mozzarella drauf verteilen und ca. 25 Min auf dem unteren Rost fertig garen.

In der Zwischenzeit habe ich im Reiskocher in der Microwelle den Reis gegart.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺

Die Gewürze und das Albaöl bekommt ihr bei: <https://www.zapfhahn-shop.com>