Frikadellen mit Gemüse in Bechamélsoße und Salzkartoffeln



**Das brauchst du (für ca. 16 Frikadellen):**

6-7 Kartoffeln

500 g Gemüse (frisch oder TK-Ware deiner Wahl)

1 kg Hackfleisch (gemischt oder reines Rinderhack)

1 Zwiebel

1 Hand voll geschnittene Petersilie

250 ml Milch (im Mikro warm gemacht)

2 Eier

Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Bei Bedarf: Etwas Semmelbrösel

250 ml Gemüsebrühe für die braune Soße

200 ml Sahne für die brauen Soße

2 Brötchen vom Vortag oder altbackene Brötchen

***Für die Bechamélsoße:***

250 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch (kalt!)

3 Esslöffel Speisestärke

**So machst du`s richtig:**

1. Zerkleinere die Brötchen in ganz kleine Stückchen.
2. Gib die angewärmte Milch auf die Brötchen, die du in eine Schüssel gegeben hast.
3. Schäle die Kartoffeln, viertle sie und gib sie in einen Topf mit Salzwasser.
4. Gib einen ganz kleinen Stich Butter dazu.
5. Schneide eine Zwiebel in ganz kleine Würfelchen.
6. Dünste die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz oder Öl an.
7. Gib die Zwiebeln in die Schüssel mit den Brötchen.
8. Gib das Hackfleisch und die Eier dazu.
9. Würze die Masse mit Salz, Pfeffer und gerieben Muskatnuss.
10. Gib eine Hand voll geschnittene Petersilie dazu.
11. Mische die Masse mit den Händen.
12. Gib bei Bedarf etwas Semmelbrösel zu der Masse, falls sie zu nass sein sollte.
13. Forme nun mit feuchten Händen die Frikadellen.
14. Brate die Frikadellen in einer Pfanne mit Öl oder Butterschmalz an.
15. Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 150 Grad Oberhitze/Unterhitze vor.
16. Stelle die Kartoffeln auf den Herd.
17. Nimm einen weiteren Topf mit Salzwasser und bring ihn zum Kochen.
18. Gib das Gemüse in den Topf und lass es kochen.
19. Gib die Frikadellen in eine feuerfeste Form und gib sie in den Backofen zum Nachgaren.
20. Kippe dein Gemüse in ein Sieb.
21. Erhitze einen Stich Butter in dem Topf.
22. Gib die Speisestärke in den Topf und rühre, rühre, rühre.
23. Gib nun abwechselnd Milch und Gemüsebrühe hinzu und rühre, rühre, rühre, bis die gewünschte Textur erreicht ist.
24. Würze nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat.
25. Gib das Gemüse in diese Grundsoße.
26. Gib nun in die Pfanne, in der du die Frikadellen gebacken hast, etwas Gemüsebrühe und lass es einreduzieren.
27. Verfeinere die braune Soße mit etwas Schlagsahne.