

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Steckrüben-Möhren-Eintopf

Zutaten:

Für 4 Portionen:

750g Steckrüben

500g Möhren

¾ l Gemüsebrühe

1 Zwiebel

400g gem. Hackfleisch

1 Ei

Salz

Pfeffer

Edel-süß Paprika

1 EL Öl

3 EL Butter oder Margarine

4 EL Mehl

2 EL Curry

1/8 l Milch

½ Bd. Petersilie

Zubereitung:

Steckrüben in dicke Scheiben schneiden, schälen, waschen, würfeln. Die Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Gemüse in der Brühe ca. 20 min. dünsten. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Hack, Zwiebeln und Ei verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Hackteig zu kleinen Klößchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Klößchen darin ca. 10 min. rundherum braten. Gemüse abgießen, Wasser dabei auffangen. Butter erhitzen, Mehl und Curry darin anschwitzen. Mit Gemüsewasser und Milch unter Rühren ablöschen und ca. 8 min. köcheln lassen. Würzig abschmecken, Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie, Gemüse und Hackbällchen in die Sauce geben.