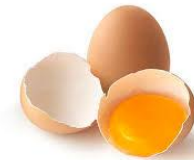
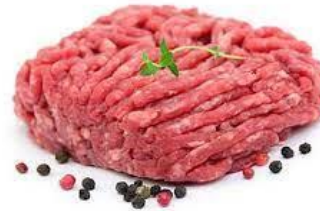


Boulette mit Blumenkohl-Kartoffelstampf und Paprikagemüse

Zutaten für 2 Personen:

- 250g Gehacktes (vom Rind oder gemischt)
- 1 Zwiebel
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Blumenkohl
- 2 Kartoffeln (bevorzugt mehligkochend)
- 1TL Paprika edelsüß
- 150g Kochsahne
- 1TL Rinder- oder Gemüsebrühe
- 10g Petersilie
- 1 Ei (geht auch ohne), evtl. Semmelmehl
- Öl, Butter, Wasser, Salz, Pfeffer



Zubereitung :

- 1) Kartoffeln schälen und vierteln, Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen. Beides in kochendes und gesalzenes Wasser geben und 15min köcheln lassen, bis alles weich ist.
- 2) Zwiebel abziehen und vierteln. 1 Viertel sehr fein würfeln, den Rest in feine Streifen schneiden. In einem Rührgefäß Kochsahne, Brühe, Paprika, Salz und Pfeffer sowie 50ml Wasser gut verrühren.
- 3) Petersilie abzupfen und fein hacken. Hackfleisch, Zwiebelwürfel, Salz und Pfeffer, 1 Ei und die Hälfte der Petersilie in einer großen Schüssel gut vermischen und 2 Bouletten formen. Falls die Masse zu feucht ist, etwas Semmelmehl dazugeben.
- 4) Paprika halbieren, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 0,5EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Bouletten und Paprika hinein geben. Bouletten je Seite 5min braten, Paprika mehrmals umrühren.
- 5) In einem kleinen Topf 0,5EL Öl erhitzen, Zwiebelstreifen darin 2-3min glasig anschwitzen. Topfinhalt mit Sahnemix ablöschen und 1-2min einköcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Kartoffeln und Blumenkohl mit 1 EL Butter zu Stampf verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stampf, Bouletten und Paprika auf Tellern anrichten und mit Soße und restlicher Petersilie genießen..



*Guten
Appetit*



