



Fleischlaibchen mit Püree, Butterkarotten und Brokkoli

Zubereitung

Püree: Die Kartoffeln schälen, in etwa gleich große Stücke schneiden und in einen Topf mit Wasser geben. Salzen, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Die gekochten Kartoffeln zerstampfen und etwas Milch zugießen, Butter oder Margarine und etwas Muskatnuss zufügen. Nochmals gut mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und anschließend warmhalten.

Butterkarotten & Brokkoli: Die Karotten in feine Scheiben schneiden und in einem Topf mit etwas Wasser, Butter und Salz bissfest garen. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und ebenfalls in einem Topf mit etwas Wasser, Butter und Salz bissfest garen. Gemüse warmhalten.

Fleischlaibchen: Die Semmel in Wasser einweichen - herausnehmen und gut ausdrücken, anschließend Zwiebel klein schneiden und die Knoblauchzehe pressen. Nun die Zwiebel in einer Pfanne mit einem Schuss BONA Pflanzenöl goldgelb anrösten. Das Faschierte in eine Schüssel geben - Semmel, angeröstete Zwiebel, gepressten Knoblauch, Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, Majoran und Petersilie dazugeben und alles gut durchmischen.

In einer Pfanne eine gute Menge BONA Pflanzenöl erhitzen und aus der Masse flache Laibchen formen. Die Fleischlaibchen auf beiden Seiten langsam braten bis sie knusprig sind. Fleischlaibchen mit einem Klacks Püree, und jeweils einer Handvoll Butterkarotten und Brokkoli anrichten.

Zutaten

250 g Faschiertes
1 Semmel, altbacken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
1 Schuss BONA Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat
1Prise Tymian
1Prise Majoran
0.5 Bund Petersilie
500g mehlig Kartoffel
1 TL Salz
1 Schuss Milch
1 EL Butter
1 Prise Muskatnuss
1/2 l Wasser
300g Karotten
1 EL Butter, Salz, Wasser
1 Brokkoli
etwas Butter, Salz, Wasser