Hackfleisch-Linsen-Frikadellen mit in Butter geschwenktem Baby-Brokkoli

Sehr saftige Frikadellen
Zutaten für 2 Personen:

Für die Frikadellen:

- 500 g Schweinehackfleisch
- 6 EL rote Linsen
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Für das Gemüse:

- 400 g Baby-Brokkoli (2 Packungen à 200 g)
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit Baby-Brokkoli

Zubereitung:

Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser 8 Minuten garen. In ein Küchensieb geben, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messser flach drücken und kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit der Hand vermischen. 8

kleine Kugeln daraus formen.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen, Hackfleischkugeln hineingeben, mit dem Pfannenwender flach drücken und auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser 8 Minuten garen. Herausnehmen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli darin schwenken und salzen.

Jeweils 4 Frikadellen auf einen Teller geben. Brokkoli dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern-Geschnetzeltes in Senf-Sauce mit Baby-Brokkoli

Sehr leckeres Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 2 EL Senf
- Salz
- Zucker
- 400 g Baby-Brokkoli (2 Packungen à 200 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit in Butter geschwenktem Baby-Brokkoli

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Senf dazugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce eventuell mit etwas Wasser verlängern. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und Baby-Brokkoli darin 4 Minuten garen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Baby-Brokkoli darin schwenken. Mit Meersalz würzen.

Baby-Brokkoli auf zwei Teller verteilen. Geschnetzeltes mit viel Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!