



Spicy Frikadellen vom Blech, Süßkartoffeln und buntes Schmorgemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 1:05 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '65', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frisch, einfach, knusprig, schnell in einem Durchgang, dabei doch so lecker

Zutaten

- Für die Frikadellen:
 - 500 g gemischtes Gehacktes, zerbröseln
 - 1 altbackenes Brötchen, eingeweicht
 - 1 großes Ei
 - 2 Tl Senf
 - 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
 - 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
 - 1 kleines Bündchen Schnittlauch, gehackt
 - 1 kleine Chilischote fein gewürfelt
 - Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Für das Schmorgemüse:
 - 150 g gleichmäßig große Schalotten, geschält, halbiert
 - Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote, entkernt, in 2 cm großen Stücken
 - 2 Zucchini, halbiert in 1 cm dicken Scheiben
 - 300 g Süßkartoffeln, geschält, 2 cm groß gewürfelt
 - 2 El frischer Rosmarin, gehackt
 - 2 El Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 ° C / Umluft vorheizen.

Schritt2

Die Zwiebeln, Chili und den Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, die Pfanne zurückziehen und

den Schnittlauch zufügen.

Schritt3

Das zerbröselte Hackfleisch mit dem gut ausgedrückten Brötchen, dem Ei, Senf, den an geschwitztten Zwiebeln und den Gewürzen vermengen.

Schritt4

Zu einer glatten, gebundenen Masse verarbeiten. Mit feuchten Händen zu kleinen Frikadellen formen und auf dem flachen, gefetteten Backblech verteilen.

Schritt5

Die Kartoffeln und das Gemüse dazwischen legen, würzen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Schritt6

Für ca. 40 min. auf die mittlere Schiene des Backofens geben, in den letzten 5 min. Rosmarin über das Gemüse streuen,

Schritt7

sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Hackfleischgerichte **Tags:** vom Blech

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spicy-frikadellen-vom-blech-suesskartoffeln-und-buntes-schmorgemuese/>