

# Frikadellen auf Möhren- Kartoffelgratin

## Zutaten | 6 Portionen

500 g	Möhren
500 g	Kartoffeln
½ Becher	Schmand
½ Becher	Sahne
	Salz, Pfeffer
500 g	gemischtes Hackfleisch
2 EL	Semmelbrösel
1	Ei
1	Zwiebel
1 EL	Senf
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Edelsüßpaprika
	Salz, Pfeffer
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Min., Garzeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Möhren und Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 15 Min. in Salzwasser bissfest garen.
- Schmand mit Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Frikadellen die Zwiebel putzen und fein würfeln.
- Hackfleisch, Semmelbrösel, Ei, Senf, Tomatenmark, Edelsüßpaprikapulver, Salz und Pfeffer gut durchkneten.
- Aus der Hackmasse kleine Frikadellen formen.
- Möhren und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten, Frikadellen darauf verteilen und die Sahne-Schmand-Mischung darüber gießen.
- Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200° Umluft ca. 40 Min. backen.
- Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

## Tipp:

Dieses Gericht schmeckt auch Kindern sehr gut. Beim Backen bleibt der Fleischsaft der Frikadellen im Gericht, dadurch entsteht ein besonderer Geschmack.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 348 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
506 kcal	31,9 g	25,1 g	27,2 g	119 mg