

Sahnefrikadellen

Zutaten | 6 Portionen

1 kg	Gehacktes halb und halb
3	Eier
	Salz, Pfeffer
1,5 kg	Zwiebeln
2 EL	Paniermehl
2 EL	Rapsöl
200 g	Kochschinken
3 BE	Sahne
3 BE	Schmand

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit 60 Min.

Zubereitung:

- Eine Zwiebel schälen und fein zerhacken.
- Gehacktes, Eier, zerhackte Zwiebel und Paniermehl mit Salz und Pfeffer vermengen. Hieraus Frikadellen formen.
- Diese in einer beschichteten Pfanne in Öl braten und in eine Auflaufform legen.
- Kochschinken würfeln und über die Frikadellen streuen.
- Die restlichen Zwiebeln schälen, klein hacken, in einer Pfanne andünsten und ebenfalls über die Frikadellen geben.
- Sahne und Schmand vermengen und über die Zwiebeln gießen.
- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Sahnefrikadellen ca. eine Stunde backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 437 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
1105 kcal	98,5 g	9,01 g	47,7 g	190 mg