



ALLES DRIN.

*****Wochenkarte ab 23. April*****

Ab Montag

Black Bean Burrito mit Paprika und Cheddar-Käse

Ab Dienstag

Sucuk-Flammkuchen mit Feta und Oliven

Ab Mittwoch

Hummus mit Champignons

Ab Donnerstag

Allgäuer Kässpätzle

3 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr
- U Bahn Schlump (im Blumenladen), Mo-So, ab 10 bis 20 Uhr
- ZOB Altona, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr



01575 7075080

hallo@chriskochtuete.de

+++facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)+

Muttis Fleischkühlein mit schwäbischem Kartoffelsalat

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, eine Tasse, zwei Schüsseln, einen großen Topf sowie eine große Pfanne bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt's schon lecker Essen.

Zwiebel schälen und ganz klein würfeln. Wasser für die Kartoffeln in einem Topf zum Kochen bringen. Salzen. **Kartoffeln** gut waschen und dann in 3mm dicke Scheiben schneiden und ins kochende Wasser geben. 6-7 Min kochen lassen bzw. bis sie weich sind und nur noch wenig Biss haben. Nochmals Wasser kochen (1P: 50ml/2P: 100ml), in eine Tasse geben und die **Brühe** darin auflösen. Kartoffeln abseien, in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen. Eine Handvoll Zwiebelwürfel zu den Kartoffeln geben. Alles abkühlen und ziehen lassen.

Bio-Hackfleisch, **Senf**, Zwiebelwürfel, **Ei**, **Paniermehl** in eine Schüssel geben. Salz, (1P: 0,5 TL/2P: 1 flacher TL), Pfeffer sowie Paprikagewürz (1P: knapper halber TL/2P: ¼ TL) hinzugeben und mit einer Gabel alles gut miteinander vermischen. In einer großen Pfanne etwas Öl auf mittelhoher Hitze erhitzen. Mit feuchten Händen die Frikadellen (1P: 2 Stück/2P: 4 Stück) formen, leicht flach drücken und im heißen Öl pro Seite ca. 6-7 Min braten. Nur einmal wenden. Es soll eine kleine Kruste entstehen.

Wenn die Kartoffeln lauwarm sind, den Salat anmachen. Essig (1P: 1 EL/2P: 2 EL), Sonnenblumenöl (1P: 1 EL/2P: 2 EL), pfeffern sowie leicht salzen (Brühe enthält schon Salz). Alles vorsichtig umrühren. Frikadellen sowie Kartoffelsalat auf schöne Teller geben. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend

☺<----Gepackt von

Chris

(11 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine [Review](#) auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

