



## Das aktuelle Rezept:

Liebe MKC-Freunde,

Frikadellen schmecken immer wieder gut.

Hier mal ein etwas anderes Rezept, das uns im MKC direkt überzeugt hat.

## Lauch-Frikadellen mit Zitrone

### Zutaten

(für 4 Portionen)

6 Stangen Lauch, ca. 800 g	300 ml Hühnerbrühe
250 g Hackfleisch, nach Geschmack	80 ml Zitronensaft
90 g Semmelbrösel	100 g griechischer Joghurt
2 Eier	0,5 Bund Petersilie
2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Den Lauch sorgfältig putzen und in ca. 1cm breite Ringe schneiden.
- Mit ein wenig Wasser in einen Topf geben und ca. 20 min dünsten. Ggf. noch etwas Wasser nachgießen.
- Den fertigen Lauch abgießen und abkühlen lassen.
- Mit einem Tuch die restliche Flüssigkeit aus dem Lauch rauspressen und in grobe Stücke schneiden. Man kann auch eine Küchenmaschine verwenden, dann allerdings darauf achten, dass es kein Brei wird.
- Den Lauch mit Hackfleisch, Semmelbröseln, Eiern sowie Salz Pfeffer vermengen.
- 8 Frikadellen formen und für 30 min in den Kühlschrank stellen.



- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
- Hühnerbrühe zugeben, so dass die Lauch-Frikadellen fast bedeckt sind.
- Zitronensaft sowie Salz zugeben und die Pfanne mit einem Deckel schließen.
- Bei geringer Hitze die Frikadellen 30min garen.
- Den Deckel abnehmen und bei mittlerer Hitze die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
- Die Lauch-Frikadellen schmecken warm oder mit Zimmertemperatur. Zusammen mit dem Joghurt und grob gehackter Petersilie servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr MKC-BKS

