

STAND: JULI 2016

Königsberger Klopse in Kapernsoße



Zutaten

1 Portion für die Klopse

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 100 g | Hackfleisch (Rind-Schwein) |
| 25 g | Weißbrot |
| 20 g | Zwiebeln, geschält |
| 20 ml/ 2 EL | Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral |
| 20 g | Ei |
| | Salz, Pfeffer |

Zutaten

1 Portion für das Kochwasser

Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren

Zutaten

1 Portion für die Soße

| | |
|-----------|--------------------------------|
| 4 g/ 1 TL | Weizenmehl |
| 4 g/ 1 TL | Margarine |
| 25 g | Weißbrot |
| 100 ml | Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral |
| 15 g | Kapern (Konserven abgetropft) |
| | Salz, Pfeffer, Prise Zucker |

Zubereitung

Weißbrot in Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral einweichen. Zwiebeln fein würfeln. Hackfleisch, eingeweichtes Weißbrot, Zwiebeln, Ei und die oben genannten Gewürze gut durchkneten und aus der Masse Klopse formen. Wasser mit Salz, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zum Sieden bringen und abschmecken. Die Klopse darin garen (ca. 20-25 Minuten). Aus Mehl und Margarine eine Mehlschwitze herstellen. Unter ständigem Rühren mit ca. 50 ml Kochwasser und Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral auffüllen. Die Soße abschmecken, zum Schluss die Kapern hinzufügen und zusammen mit den Klopsen servieren.

Tipp

Dazu empfehlen wir Salzkartoffeln und einen grünen Salat.

Nährwerte pro Portion

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 609 kcal |
| Eiweiß | 36,9 g |
| Kohlenhydrate | 43,7 g |
| Fett | 31,9 g |