

Königsberger Klopse

(4 Portionen)

Zutaten:

500g Rinderhack
50g Zwiebeln
1 Ei
1 Brötchen
Pfeffer
40g Butter
40g Mehl
400 ml Wasser
1 EL Brühe gekörnt
1 EL Kapern
1 EL Schnittlauch
5g Zucker
Essig

Zubereitung:

1. Das Brötchen etwa 10 Minuten in Wasser einweichen und ausdrücken.
2. Hackfleisch, Brötchen, Ei und klein geschnittene Zwiebel vermengen und mit Pfeffer würzen.
3. Aus der Masse 12 Klöße formen.
4. Butter in einem Topf schmelzen lassen und Mehl langsam dazugeben.
5. Unter ständigem Rühren leicht bräunen lassen. Mehlschwitze mit lauwarmem Wasser unter Rühren ablöschen, gekörnte Brühe unterrühren, mit Essig, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Zum Schluss die Kapern zur Soße geben.
7. Wenn alles schwach köchelt, Klopse in die Soße legen und zugedeckt bei geringster Hitze ca. 45 Minuten köcheln.
8. Vorm Servieren Schnittlauchröllchen darüber streuen.
9. Als Beilage empfiehlt sich Reis.

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 428kcal, Kohlenhydrate: 16g, Eiweiß: 29g, BE: 1,5, Fett: 27g, Wasser: 213g, Cholesterin: 156mg, Kochsalz: 217mg, Kalium: 474mg=24%, Phosphat: 287mg=24%;

**Viel Freude beim Nachkochen
und Guten Appetit wünscht Euch das Ernährungsberatungsteam**