

Königsberger Klopse mit Kapernsoße

Level

 1

 40 Min



Zutaten (1 Portion) für die Klopse

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

für das Kochwasser

Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren

für die Soße

- 4 g Weizenmehl (1 gestr. TL)
- 4 g Margarine (1 gestr. TL)
- 100 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
- 15 g Kapern, Konserve abgetr.
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Nährwerte pro Portion:

Energie609 kcal
 Eiweiß.....36,9 g
 Fett31,9 g
 Kohlenhydrate ..43,7 g



Alternative Produkte:

Fresubin® Energy DRINK

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 Klopfen servieren.

TIPP:

Dazu empfehlen wir Salzkartoffeln und einen grünen Salat