

Bietigheimer Laubfrösche

Laubfrösche, auf besondere Art zubereitet

(bitte nicht wörtlich nehmen!!!)



Zutaten für 4 Portionen

16	Stück	große Spinatblätter oder Mangold
250	gr.	Hackfleisch
1	Stück	Semmel
1		Ei
1		feingehackte Zwiebel
1	TL	feingehackte Petersilie
	etwas	Salz
	etwas	Muskat
20	gr.	Fett
1/4	ltr.	Gemüsebrühe
2	TL	Stärkemehl
50	gr.	saure Sahne

Die Spinatblätter werden kurz in kochendem Wasser überbrüht und dann auf einem Brett ausgebreitet.

Das Fleisch, das Ei und die eingeweichte, gut ausgedrückte Semmel verkneten und mit den Zwiebel, Petersilie und den Gewürzen vermengen.

Auf je 2 Spinatblätter wird 1 Eßl. Hackfleischmasse gegeben.

Die Blätter werden zusammengerollt, zusammengebunden und in "Froschform" gedrückt

So werden die "Frösche" dann auf der einen Seite angebraten.

Wichtig ist, dass die Laubfrösche beim Andämpfen ihre grüne Farbe an der Oberseite behalten, weshalb sie nicht gewendet werden sollen.

Mit der Brühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur

ca. 20 Minuten dünsten. "Frösche" aus der Pfanne nehmen.

Stärkemehl in etwas Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden.

Saure Sahne in die Sauce rühren, nicht mehr kochen lassen!!

"Laubfrösche" in der Sauce erwärmen und zu Kartoffeln oder Reis reichen.

Wir wünschen guten Appetit!!