

Hier und heute

Gefüllte Frikadelle mit Schmorzwiebeln, Kartoffelpüree und Rotkohlsalat

Frikadellen gehen immer! Koch Alexander Wulf macht eine köstliche Variante der Fleischbällchen und füllt sie mit Feta – so werden sie noch saftiger und würziger. Dazu gibt es cremiges Kartoffelpüree, Schmorzwiebeln und fruchtigen Rotkohlsalat. Lecker!

Rezept

Gefüllte Frikadelle mit Schmorzwiebeln, Kartoffelpüree und fruchtigem Rotkohlsalat

(von Alexander Wulf für vier Portionen)

Zutaten Frikadelle

- 500 g Hackfleisch, halb Rind und halb Schwein
- 100 g Feta
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- 2 Eier
- 50 g Panko, alternativ Brösel oder ein altes Brötchen in Milch eingeweicht und ausgedrückt
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL getrocknete Pilze, gemahlen
- Oregano, frisch oder eine Prise Kreuzkümmel, getrocknet
- Salz und Pfeffer
- Butterschmalz zum Anbraten
- 2 Gemüsezwiebeln
- ca. 60 g Butter

Zubereitung

Zuerst die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen – einen Teil davon abnehmen und für die Hackfleischmasse abkühlen lassen. Den anderen Teil circa 20 Minuten auf kleiner Temperatur in einer Pfanne ganz weich garen lassen. Durch den in der Zwiebel enthaltenen Fruchtzucker karamellisieren die Zwiebeln.

Das Fleisch mit Knoblauch, Eiern, Panko und den Gewürzen mischen. Frikadellen à circa 80 g formen. In die Mitte ein Stück Feta geben – die Fleischmasse etwas an den Feta drücken. Nun für zehn bis 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann in Butterschmalz oder Rinderfett auf nicht zu hoher Temperatur goldbraun anbraten. Die Pfanne nicht zu sehr erhitzen, sonst werden die Frikadellen fertig, bevor der Fetakern schmelzen kann.

Zutaten Kartoffelpüree

- 1 kg Kartoffeln, mehlig
- 100 g Nussbutter (braune zerlassene Butter)
- ca. 100 ml Milch
- 1 Thymianzweig
- 1 Knoblauchzehe
- Prise Muskat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser kochen. In dieser Zeit die Milch mit der Nussbutter und den Gewürzen aufkochen und ziehen lassen. Die Kartoffeln abschütten und in eine Schüssel durchpressen, solange sie heiß sind. Die heiße Milch durch ein Sieb schütten und in die

Hier und heute



Kartoffeln geben. Mit einem Gummilöffel die Milch unterheben und zu einer fluffigen Masse mischen. Man kann auch mit einem Schneebesen rühren – aber nicht zu lange, da die Masse sonst kleistert und nicht mehr so fluffig schmeckt.

Zutaten Rotkohlsalat

- 1 kleiner Kopf Rotkohl, sehr feingeschnitten
- 5 Schalotten, kleingeschnitten
- 1 Apfel, kleingeschnitten
- 1 Mandarine, filetiert
- 5 EL Granatapfelessig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Granatapfelkerne
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Koriander und Dill, kleingeschnitten
- 1 TL Sesamöl
- ½ Chili kleingeschnitten
- Saft und Abrieb einer Limette
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Rotkohl in ganz feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Handschuhe anziehen und den Rotkohl kräftig mit der Hand durchkneten. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Schalotten in den beiden Ölen anbraten, mit dem Essig und der Sojasauce ablöschen. Das Dressing in eine Schüssel geben und den Rotkohl dazugeben. Mit den Kräutern und dem Obst verfeinern. Mit Chili schärfen und Limettensaft und Abrieb zugeben.