Spitzkohl auf zweierlei Art



Lecker kross und knusprig gebraten

Ich bereite Spitzkohl-Frikadellen mit Spitzkohl-Salat zu.

Da der Salat einen Tag vor dem Servieren durchziehen muss, bereite ich ihn am Vortag zu und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Für die Frikadellen habe ich Spitzkohl in der Küchenmaschine klein gerieben. Dazu kommen Semmelbrösel und Eier.

Als Gewürze einfach nur Salz, Pfeffer und Zucker. Kümmel kommt an die Frikadellen keiner.

Dieses Rezept ist vegetarisch. Und das Gericht schmeckt sehr gut, sowohl die Frikadellen als auch der gut durchgezogene Salat. Es liegt überhaupt nicht schwer im Magen und ist sehr gut verdaulich.

Spitzkohl auf zweierlei Art



21. August 2021
von Thobie
Kategorie Vegetarisch
Personen
2
Zubereitungszeit
15 Minuten
Garzeit
26 Minuten
Wartezeit
2 Stunden
Gesamtzeit
41 Minuten



Zutaten

Für die Frikadellen:

- 1 Spitzkohl
- 8 EL Semmelbrösel
- 8 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl
- 4 Eierringe

Für den Spitzkohl-Salat:

- Spitzkohl-Salat

Anleitung

1. Spitzkohl putzen und Strunk entfernen. In der Küchenmaschine fein reiben. In eine Schüssel geben.
2. Eier aufschlagen und dazugeben.
3. Semmelbrösel dazugeben.
4. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
5. Mit der Hand gut vermengen. Zwei Stunden ziehen lassen.
6. Reichlich Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.
7. Jeweils zwei Eierringe hineinstellen.
8. Etwa zwei Esslöffel der Frikadellenmasse in einen Eierring hineingeben und gut verteilen.
9. Frikadellen auf einer Seite etwa 7–8 Minuten kross braten. Sie dürfen gern schön dunkel sein.
10. Nun nach folgendem Prozedere die Frikadellen wenden:
11. Frikadelle mit dem Messer vom Eierringrand lösen.
12. Frikadelle mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen.
13. Eierring abnehmen.
14. Frikadelle wenden, gleich in den Eierring zurückgeben und diesen mit der Frikadelle wieder in die Pfanne stellen.
15. Ebenso mit den anderen Frikadellen verfahren.
16. Frikadellen auf der zweiten Seite nochmals 5 Minuten braten.
17. Sie werden dadurch schön dunkel und es ist sichergestellt, dass sie gut durchgegart und fest und kompakt sind.
18. Frikadellen auf einen Teller geben und warmhalten.
19. Zweiten Durchgang der Frikadellen in der gleichen Weise braten.
20. Restliche vier Frikadellen auf einen Teller geben.
21. Spitzkohl-Salat auf beide Teller verteilen.
22. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Ei,

Frikadellen,
Salat,
Semmelbrösel,
Spitzkohl
© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/08/21/spitzkohl-auf-zweierlei-art/