Frikadellen spanischer Art mit Rucolasalat



Mit Kapern, Sardellenfilets und Tomaten dekoriert

Schauen Sie ab und zu auch einmal in ein gutes Kochbuch, wenn Sie mit Ihrer Kulinarik nicht so ganz zurecht kommen und Ihnen für diverse Produkte einfach kein geeignetes Rezept einfallen will? Dann machen Sie es so wie ich. Ab und zu – aber wirklich nur selten – bin ich mit meinen kreativen Ideen für ein besonders Gericht auch am Ende. Und hole mir Inspiration aus Kochbüchern.

Denn mal ehrlich gesagt, was will man mit Hackfleisch zubereiten? Frikadellen, Hackbraten oder eine Spaghetti Bolognese. Aber dann ist man fast schon am Ende der Fahnenstange und viele weitere Rezepte fallen mir nicht ein. Okay, noch einige Hackfleischsaucen für Nudeln. Aber das ist dann eigentlich auch immer das Gleiche.

Eines meiner Kochbücher hat mich dann zu diesem Gericht inspiriert. Es sind zwar auch „nur“ Frikadellen. Aber sie sind spanischer Art. Denn es kommen einige ungewohnte Zutaten hinzu. Und vor allen Dingen, ich hatte sie noch nie vorher zubereitet.

Ungewöhnlich ist zum einen, dass in die Frikadellenmasse kleingeschnittene, grüne Oliven kommen. Aber ich hatte an dem Rezept aus dem Kochbuch auch einiges auszusetzen und habe es daher – das bin ich ja bei meinen Rezepten schon gewohnt – in drei Punkten abgeändert. Zunächst einmal ist meine Frage, warum um alles in der Welt in einem spanischen Rezept Knoblauchpulver für eine Frikadellenmasse verwendet wird? Das ist doch ein Nogo. Da müssen frische, zerdrückte und kleingeschnittene Knoblauchzehen hinein. Und zwar nicht zu wenige!

Dann hatte ich keine altbackenen Brötchen für die Frikadellenmasse zuhause. Auch sonst kein anderes Brot. Daher habe ich einfach auf Toastbrotscheiben zurückgegriffen, sie kleingeschnitten in Milch eingeweicht und dann ausgedrückt in die Masse gegeben.

Als letzten Punkt habe ich bei der Sauce für die Frikadellen ein wenig gemogelt, denn ich habe es mir ein wenig bequem gemacht. Eigentlich sollen die Röstspuren der angebratenen Frikadellen mit Rotwein abgelöscht und dann mit Tomatenmark und frischem Oregano ein leckeres Söße̊chen gebildet werden. Zuviel Aufwand! Ich habe die Frikadellen einfach mit einer fertigen Steaksauce auf den Tellern angerichtet. Und ehrlichweise hatte ich auch keinen Rotwein zum Ablöschen mehr zuhause.

Ach ja, und ungewohnt sind natürlich auch die Produkte, die für das Dekorieren der Frikadellen verwendet werden. Tomaten und Kapern, die jeweils einzeln in ein einzelnes Sardellenfilet aus dem Glas eingewickelt werden, und mit diesen drei Produkten werden dann die Frikadellen garniert.

Alles in allem haben die Frikadellen mit dem zusätzlichen Rucolasalat sehr gut geschmeckt, und kann Ihnen nur empfehlen, dieses Gericht einmal nachzukochen!



Als Beilage

Für 2 Personen:

Für die Frikadellen:

- 800 g Rinderhackfleisch (2 Packungen à 400g)
- 4 Toastbrotscheiben
- Milch
- 2 weiße Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 20 grüne, entsteinte Oliven (Glas)
- 2 TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 4 Eier
- Rapsöl

- Steaksauce

Zur Dekoration:

- 8 Sardellenfilets (Glas)
- 8 Kapern (Glas)
- 16 Cherrydatteltomaten

Für den Salat:

- 200 g Rucola (2 Packungen à 100 g)
- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.



Würzige Frikadellen

Toastbrotscheiben kleinwürfeln, in eine Schale mit etwas Milch geben und einige Minuten einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Oliven ebenfalls kleinschneiden und auch dazugeben.

Hackfleisch dazugeben. Toastbrotwürfel mit der Hand ausdrücken und ebenfalls hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Frikadellenmasse mit der Hand sehr gut vermischen, etwas in die Schüssel drücken und einige Minuten ziehen lassen.

Rapsöl in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen.

Aus der Frikadellenmasse insgesamt acht Kugeln formen. Jeweils vier in eine Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas

platt drücken. Auf jeder Seite zwei Minuten kross und knusprig anbraten. Dann Temperatur herunterdrehen und zugedeckt noch weitere sechs Minuten garen.

Parallel dazu mit den Zutaten für das Dressing des Salats ein solches in einer Schale zubereiten. Rucola unter kaltem Wasser abwaschen, abschütteln und in eine Schüssel geben. Das Dressing löffelweise darüber verteilen. Salat gut mit dem Dressing vermischen und auf zwei Schalen verteilen.

Ebenfalls parallel dazu Tomaten längs halbieren.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Tomatenhälften auf der angeschnittenen Seite etwa fünf Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Dann salzen.

Jeweils eine Kaper in ein Sardellenfilet einwickeln.

Frikadellen auf zwei Teller verteilen. Jeweils vier Tomatenhälften und eine Kapern-Sardellenfilet-Kombination auf eine Frikadelle geben. Und jeweils zwei große Kleckse Steaksauce auf jeden Teller geben.

Zusammen mit dem Salat in den Schalen servieren. Guten Appetit!

Frikadellen mit Kartoffelspalten und Rucola-Salat



Lecker gewürzt

Hier werden einfach Burger Patties zweckentfremdet. Und zwar vegane Patties. Hergestellt u.a. aus Erbsenprotein. Frittiert in der Fritteuse.

Dazu ebenfalls in der Fritteuse frittierte Kartoffelspalten.

Und ein frischer Salat, einfach nur mit einem Dressing mit Essig und Öl angemacht.

Somit ein leckeres, veganes Gericht.

Die Patties schmecken übrigens sehr gut. Sie schmecken nicht wie Patties aus tierischem Hackfleisch. Sondern haben einen ganz eigenen Geschmack. Aber gut.



Kross frittiert

Für 2 Personen:

- 4 vegane Burger Patties (2 Packungen à 2 Stück)
- 4 große Kartoffeln
- 200 g Rucola (2 Packungen à 100 g)
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Fleisch-Gewürzmischung

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 7 Min.



Einfaches Dressing aus Essig und Öl

Kartoffeln schälen und längs achteln und somit in dünne Spalten schneiden.

Rucola in eine Schüssel geben.

Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben und alles mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Patties hineingeben. Kartoffelspalten ebenfalls hineingeben.

Alles 7 Minuten frittieren.

Kartoffelspalten herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Patties herausnehmen und ebenfalls auf ein Küchenpapier geben.

Auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Jeweils zwei Patties auf einen Teller geben.

Zusammen mit dem Salat in zwei Schalen servieren. Guten Appetit!

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.

Körner-Frikadellen mit Frischkäse



Kross gebraten

Hier habe ich bei zwei Rezepten aus dem Kochbuch „Einfach,

günstig und lecker kochen! Nr. 2“ der Hamburger Tafel e.V. Anleihen genommen für dieses hier beschriebene Rezept. Es ist das dritte Mal, dass ich ein Gericht aus diesem Kochbuch nachkoche bzw. in diesem Fall Anleihen an anderen Rezepten nehme.

Ich habe die beiden Gerichte aus dem Kochbuch nämlich nicht einfach nachgekocht. Es handelt sich um das Rezept für Grünkernbratlinge. Und für Frischkäse-Dip.

Nein, ich habe mich inspirieren lassen und die Gerichte abgewandelt.

Anstelle Grünkern habe ich eine Mischung aus Quinoa, braunem Basmatireis und Wildreis verwendet.

Und den Dip habe ich noch mit einigen weiteren Zutaten wie Paprika, Lauchzwiebel und Knoblauch abgewandelt. Und auch ein wenig Weißweinessig für etwas Säure passt in den Dip.

Das Ergebnis ist ein sehr wohlschmeckendes Gericht. Es ist mir seit einiger Zeit wieder einmal gelungen, schöne Frikadellen mit viel Röstaromen zuzubereiten.

Und der Frischkäse mit Joghurt und weiteren Gemüsezutaten schmeckt auch noch am darauffolgenden Tag, einfach mit einigen Schrippen gegessen.

[amd-zlrecipe-recipe:1203]

Frikadellen und Efiche tricolore mit Curry-Sauce

Einfache, klassische Frikadellen.

Mit einer kleinen Portion Pasta als Beilage.

Dazu eine würzige Curry-Sauce. Zubereitet aus Sahne, etwas Paprika und viel Curry-Pulver.

[amd-zlrecipe-recipe:541][amd-zlrecipe-recipe:541]

Frikadellen mit Gnocchi in Smoker-Sauce

Ein einfaches Gericht. Schnell zubereitet.

Ich bereite die Frikadellen frisch aus Hackfleisch, Schalotten und Knoblauch zu.

Bei den Gnocchi greife ich auf frische Gnocchi aus der Packung zurück. Also ein Convenience-Produkt.

Das Gericht bekommt seinen besonderen Geschmack durch die Verwendung einer rauchigen Smoker-Sauce. Sie schmeckt sehr lecker und gibt den Frikadellen und den Gnocchi einen besonderen Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:416]

Muttertags-Menü

Ein Muttertags-Menü. Das ich hier sehr verspätet – etwa 4 Monate – nachreiche.

Eine Suppe. Eine Hauptspeise. Und ein Convenience-Produkt als Nachspeise.



Pansensuppe

Eine Pansen-Suppe habe ich schon einmal zubereitet und hier im Foodblog veröffentlicht. Allerdings eine türkische Pansen-Suppe, die ich mit einem Eigelb legiert habe. Diesmal bereite ich eine anderee Pansensuppe mit Gemüsefond zu. Ich verfeinere sie noch etwas mit Suppennudeln.

Als Hauptspeise gibt es einfach nur Frikadellen. Da ich aber pro Person 500 g Rindfleisch für die Frikadellen verwende, ist dies zusammen mit zwei großen Zwiebeln und zwei Eiern doch

schon eine ganze Menge und kommt ohne Beilagen aus. Ich serviere nur einen Klecks scharfen Senf dazu.



Leckere Frikadellen

Als Nachspeise gibt es einfach ein Eis als Convenience-Produkt aus dem Tiefkühlfach meines Discounters.

[amd-zlrecipe-recipe:407]

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Packungen Eis (à 500 g)

Für den Nachtisch:

Servieren Sie jeweils ein Eis aus der Packung.

Guten Appetit!

Kürbisfrikadellen

Als weiteres Kürbisgericht bereite ich heute Frikadellen zu.

Ich verwende kein Hackfleisch, sondern nur kleingeschnittenen Kürbis. Dazu Semmelbrösel und Eier.

Gewürzt wird einfach mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Fertig ist eine kleine Mahlzeit oder auch ein Abend-Snack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:230]

Spargel-Schinken-Frikadellen

Wie bereitet man Spargel normalerweise zu? Geschält und in Salzwasser gekocht.

Serviert wird er mit einer – hoffentlich selbst zubereiteten – Sauce Hollandaise oder Mayonnaise.

Dazu gibt es einige Scheiben Braten, ein Schnitzel oder Hähnchenbrust. Oder gekochten Schinken oder Salzkartoffeln.

Das ist mir zu eintönig. Deswegen fiel mir dieses Rezept mit Frikadellen ein.

Ich gare den Spargel und zerkleinere ihn in einer

Küchenmaschine. Dann gebe ich Schinkenwürfel dazu. Eier für Bindung und etwas Semmelbrösel für weitere Festigkeit, da ja Spargel ein recht wässriges Gemüse ist.

Daraus forme ich mit der Hand Frikadellen und brate sie in einer Pfanne mit Deckel in Butter an.

Ich hatte zunächst überlegt und dies im Video auch so gezeigt, dazu eine kleine Schale mit Austern-Sauce zum Dippen zu reichen. Aber ich stellte fest, dass dies nicht notwendig ist. Die Frikadellen sind aufgrund des verwendeten Schinkens würzig genug, sie benötigen keine zusätzliche würzige Sauce.

Dies ist ja zunächst erst eine neue Kreation. Sie ist aber noch verbesserungsfähig. Beim nächsten Mal sollte ich mehr Spargel – eventuell ein ganzes Pfund – verwenden und den in der Küchenmaschine zerkleinerten Spargel kräftig ausdrücken oder in ein Küchensieb geben, damit er nicht so wässrig ist und der Frikadellenteig dadurch nicht so flüssig wird.

Aber die Frikadellen schmecken sehr aromatisch und würzig nach Spargel und Schinken.

Mein Rat: Wie immer bei der Zubereitung von Spargel die Schalen und Enden der Spargel für eine schöne Spargelcreme-Suppe aufbewahren.

[amd-zlrecipe-recipe:136]

Kochzange



Weiter geht es mit dieser Kochzange. Diese wollte ich mir schon seit langem kaufen. Man verwendet sie am besten für das Wenden von Steaks oder Schnitzeln in der Pfanne. Verwendet man hierbei eine Fleischgabel, tritt ja Fleischsaft an der Stelle, an der man ins das Fleisch sticht, aus.

Man kann die Kochzange somit für Steaks, Schnitzel, Rösti, Frikadellen oder vielleicht auch Pfannkuchen verwenden. Oder sogar für das Panieren in Mehl, Ei und Semmelbrösel für diverse Produkte.

Ich werde die eine oder andere Verwendungsweise der Kochzange sicherlich noch herausfinden.

Foto Copyright: amazon.de

Fisch-Frikadellen mit Pommes frites



Schön kross

Ich bereite aus Fischfilets Frikadellen zu. Dazu gebe ich die Filets durch den Fleischwolf und bereite somit Fisch-Hackfleisch zu.

Dazu kommen wie gewöhnlich bei Frikadellen Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel und Eier. Gewürzt wird mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Pommes frites. Ich fritiere sie einfach kurz in der Friteuse.

Zutaten für 2 Personen (etwa 8 Frikadellen):

- 8 Seelachs-Filets
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL Kapern (Glas)
- 1 Strauß Petersilie
- 6 EL Semmelbrösel
- 5 Eier
- 2 Portionen Pommes frites
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen. Pommes frites darin einige Minuten kross fritieren. Herausnehmen auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Schalotten und Knblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Kapern ebenfalls kleinschneiden und dazugeben. Petersilie kleinwiegen und hinzugeben.

Seelachsfilets grob zerkleinern, durch den Fleischwolf drehen und in die Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermengen und Frikadellen daraus formen.

Öl in die Pfanne geben und Frikadellen auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, zu den Pommes frites geben und servieren.

Frikadellen

Na, das nenne ich doch einmal eine effiziente und biologisch ansprechende Nutzung der unmmittelbaren Umgebung und eine prima Zubereitung von Frikadellen:

Das muss ich das nächste Mal auch so ausprobieren.

Vegetarische Frikadellen



Leckere Frikadellen

Man kann vegetarische Frikadellen sehr schnell und problemlos zubereiten. Man verwendet dazu verschiedenste Gemüsesorten, reibt sie mit der Küchenmaschine klein und formt zusammen mit Eiern daraus einen Frikadellenteig.

Ich verwende Kichererbsen aus der Dose, die schon gegart sind.

Kichererbsen haben den Vorteil, dass sie eine mehlige Kosistenz haben und somit sehr gut in einen Frikadellenteig passen. Ich püriere sie auch nicht fein, sondern zerkleinere sie nur grob mit einem Kartoffelstampfer, damit sie gut in den Frikadellenteig passen. Aufgrund der Kichererbsen kann man bei diesen Frikadellen auch auf Semmelbrösel verzichten.

Desweiteren verwende ich noch etwas Brokkoli dazu, dessen Röschen ich ganz kleinschneide.

Dann natürlich eine Zwiebel. Und etwas Parmesan habe ich auch noch im Kühlschrank vorrätig.

Ich serviere die Frikadellen ohne Beilage und gebe nur etwas asiatische, süß-scharfe Sauce dazu.

Mein Rat: Wer Eierringe in der Küche hat, kann sie verwenden, um den Frikadellen optisch eine schöne Form zu geben.

Zutaten für 1 Person (4 Frikadellen):

- 375 g Kichererbsen (Dose)
- 100 g Brokkoli
- 1/2 Zwiebel
- 30 g Parmesan
- 3 Eier
- Chilisalz
- weißer Pfeffer
- süße Chili-Sauce
- Schmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit jeweils 8–10 Min.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Vom Brokkoli nur die Röschen ganz kleinschneiden, die Stiele für diese Zubereitung nicht verwenden. Parmesan fein reiben. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Eier aufschlagen und hinzugeben. Alles andere ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Chilisalz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und jeweils eine Frikadelle hineingeben. Mit dem Pfannenwender gut verteilen und flach drücken. 4-5 Minuten kross anbraten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und wenn möglich Eierringe wieder darüber geben. Ansonsten ohne die Eierringe fertig braten. Zweite Seite auch 4–5 Minuten kross braten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Nochmals etwas Schmalz in die Pfanne geben. Die zweiten Portion ebenso braten.

Sauce in eine kleine Schale geben, auf den Teller geben und servieren.

Speck-Frikadellen mit Bratkartoffeln



Frikadellen mit Kartoffeln

Ich wollte auch noch die restlichen, eingefrorenen 600 g Speckstreifen verarbeiten und habe sie einfach zu einer Art Hackfleisch durch den Fleischwolf gedreht. Dazu nur ein Ei, der Speck hat, durch den Fleischwolf gedreht, genug Bindung. Und würzen braucht man ihn ja nicht.

Dann einfach Fleischklößchen daraus formen und in der Pfanne braten. Eigentlich wäre zum Braten ein Öl geeigneter gewesen, ich hatte keines mehr vorrätig und nahm statt dessen Butter.

Dazu einfach ein paar Bratkartoffeln.

Zutaten für 1 Person:

- 600 g Speck, in Streifen geschnitten
- 1 Ei
- 2–3 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Speck durch den Fleischwolf drehen und in eine Schüssel geben. Ein Ei dazugeben und alles gut vermengen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen und Kartoffeln bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten kross und knusprig braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen.

Butter in die gleiche Pfanne geben. Fleischklößchen aus der Speckmischung formen und auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten kross anbraten.

Frikadellen zu den Bratkartoffeln geben und servieren.

Hackfleisch-Bulgur-Frikadellen



Leckere Frikadellen

Dies ist Resteverwertung, da ich von der Hackfleisch-Bulgur-Mischung vom gestrigen Tag noch übrig habe. Ich habe einfach Eier hinzugegeben, die Masse etwas mit Paniermehl gebunden und als Frikadellen in Fett angebraten. Ein kurzes, schnelles Abendessen.

Zutaten für 1 Person:

- Hackfleisch-Bulgur-Mischung
- 2 Eier
- 4–5 EL Paniermehl
- Öl
- Petersilie

Zubereitungszeit: 10 Min.

Eier zu der Hackfleisch-Bulgur-Mischung geben und alles verrühren. Paniermehl dazugeben, um die Masse etwas zu binden. 4–5 kleine Frikadellen daraus formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen hineingeben. Mit dem Pfannenwender ein wenig flach drücken. Auf beiden Seiten jeweils etwa 4–5 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas kleingeschnittene Petersilie darüber streuen.

Hackfleisch-Sauerkraut-Mozzarella-Frikadellen



Frikadellen

Ich habe für die Frikadellen gemischtes Hackfleisch gewählt, dazu Sauerkraut und Mozzarella. Das Sauerkraut wird erst in Wasser mit Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblättern gegart. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dann entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Es bietet sich an, das Sauerkraut auszudrücken, sonst ist die Frikadellenmasse zu feucht und man benötigt Paniermehl, das ich verwenden musste. Bindung bekommen die Frikadellen durch Eier und den zerlaufenden Mizzarella. Es ist eine schmackhafte Variante zu den normalen Frikadellen, die Masse ist kompakt und man erhält sehr schöne, runde Frikadellen. Ich gebe den Frikadellen jeweils 10 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur, dann werden sie schön kross. Und sie schmecken angenehm weich und würzig. Mit Fotos von Frikadellen gewinnt man zwar keinen Wettbewerb, das Gericht müsste dazu etwas aufwändig gestylt sein, aber es gibt dennoch zwei schöne Fotos davon.

Zutaten für 7–8 Frikadellen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 250 g Weinsauerkraut

- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 4 Eier
- 8 EL Paniermehl
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wacholderbeeren, eine gute Prise Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben und Sauerkraut darin garen. Nach dem Garen Wacholderbeeren und Lorbeerblätter entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Mozzarella in ganz kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Sauerkraut und Mozzarella in eine große Schüssel geben. Eier dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, damit das Paniermehl ein wenig quillt. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen muss man vermutlich in zwei Portionen zubereiten, weil sie nicht alle in eine Pfanne passen. Vier Kugeln formen, in das heiße Öl geben, mit dem Pfannenwender etwas platt drücken und bei mittlerer Temperatur 10 Minuten braten. Dann wenden und nochmals 10 Minuten braten. So werden sie schön kross und es ist sicher, dass sie durchgegart sind. Die zweite Portion in der gleichen Weise zubereiten. Frikadellen auf einem Teller anrichten, dazu passt eine Schrippe.