

Frikadellen Dreierlei mit grünem Kartoffelsalat und kleinem Salat

Rezept von Christian Pahlke, Weinzeit, Bingen

Für 4 Personen

Zutaten Frikadelle mit Käse:

200g Hackfleisch
50g Semmelbrösel
100g Bockshornklee Käse, gehackt
Salz und Pfeffer
10g Senf
1 Ei
10g Rapsöl

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Semmelbrösel, Käse, Salz, Pfeffer, Senf, Ei und Rapsöl gut vermengen und vier gleich große Frikadellen formen

Zutaten Frikadelle mit Kräutern:

200g Hackfleisch
70g Semmelbrösel
10g Senf
1 Ei
10g Kresse, gehackt
10g Schnittlauch, fein geschnitten
50g Pesto von Frankfurter Grüne Sauce (siehe unten)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Semmelbrösel, Senf, Ei, Kresse, Schnittlauch, Pesto von grüner Sauce, Salz und Pfeffer gut vermengen und vier gleich große Frikadellen daraus formen.

Zutaten Frikadelle orientalisches:

200g Hackfleisch
70g Semmelbrösel
10g Senf
1 Ei
5g Salz
5g Thymian, gehackt
5g Rosmarin, gehackt
5g Curry
1 Prise Curcuma

1 Prise Kardamom
1 Prise Kümmel
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Paprika Edelsüß
4 Kapern, gehackt
30g schwarze Oliven, gehackt
25g getrocknete Tomaten, gehackt
Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit allen Zutaten gut vermengen und vier gleich große Frikadellen daraus formen. Die Frikadellen im Rapsöl braten

Zutaten grüner Kartoffelsalat:

900g gekochte Kartoffeln
50g Rapsöl
25g weißer Balsamicoessig
10g Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

Die noch warmen Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, mit den restlichen Zutaten vermischen und kurz ziehen lassen.

Zutaten Pesto von grüner Sauce

125g grüne Sauce Kräuter (Kerbel, Sauerampfer, Kresse, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Petersilie)
125g Rapsöl
2g Salz

Zubereitung:

Kräuter waschen, mit Rapsöl und Salz mixen, 200 g zu dem noch warmen Kartoffelsalat geben und gut vermengen. Die restlichen 50 g für die Frikadellen verwenden.

Zutaten Salat:

400g gemischter grüner Salat

Zubereitung:

Salat waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing marinieren

Zutaten Dressing:

100g roter Traubensaft
5g Senf
30 Honig
60g dunkler Balsamicoessig
Salt, Essig
15g Schnittlauch
Thymian
100g Orangensaft, frisch gepresst
50g Zitronensaft, frisch gepresst
200g Rapsöl
1 Msp. Xanthan
4 EL Jus
halbierte Cocktailtomaten
Gurkenscheiben
Croutons
geröstete Kerne
Radieschenscheiben
Kresse
Schnittlauch

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem homogenen Dressing aufmixen.

Anrichten:

Je eine Frikadelle mit dem grünen Kartoffelsalat und dem grünen Salat anrichten. Je 1 Esslöffel Jus über die Frikadellen geben und mit den restlichen Zutaten garnieren.