

Rainer Klutsch
Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-SalatFreitag, 12. Juli 2024
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Salat

500 g	grüne Bohnen
2 Stängel	Bohnenkraut
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
200 g	Kirschtomaten (wenn möglich bunt gemischt)
3 EL	heller Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl

Für die Frikadellen

150 g	altbackenes Weizenbrot
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 Blätter	Liebstöckel
600 g	Rinderhackfleisch
½ TL	Fenchelsamen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 Zweige	Bohnenkraut
150 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Für den Kräuterschmand

2 Bund	Schnittlauch
200 g	Schmand
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Bohnen und Bohnenkraut in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garen.
3. Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.
4. Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
6. Kirschtomaten abwaschen, abtrocknen und vierteln.
7. Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing mischen. Zwiebel und Tomaten zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen.
8. Für die Frikadellen das Brot in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.
9. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Liebstöckel waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Liebstöckel, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.
12. Bohnenkraut abbrausen, die Blätter abstreifen und fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

13. Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen, jeweils ein Loch hineindrücken und etwas Käsemasse einfüllen (z. B. mit einem Spritzbeutel oder Teelöffel). Hackmasse um die Füllung schließen.
14. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten und garen.
15. Für den Schmand Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
16. Schnittlauch mit Schmand mischen, mit Salz abschmecken.
17. Salat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken.
18. Salat und Frikadellen auf Teller verteilen und mit jeweils einen Klecks Schmand anrichten.

Pro Portion: 880 kcal/ 3680 kJ
30 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 63 g Fett