

## Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 30.07.2024

Tomatensalat mit Pesto-Frikadellen und Parmesan-Crostini

Für 4 Personen

### Zutaten

#### Für die Pesto-Frikadellen

1 Zwiebel, rot  
500 g Hackfleisch, halb und halb  
1 Ei (Größe M)  
4 EL Semmel- oder Pankobrösel, ca.  
1 EL Senf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
2 EL Pesto, Glas oder selbstgemacht  
4 EL Butterschmalz

#### Für die marinierte Zwiebel

1 Zwiebel, rot, mittelgroß  
2 TL Sumach  
etwas Honig oder Zucker, braun  
etwas Salz  
4 EL Balsamessig, hell  
1 EL Wasser

#### Für den Tomatensalat

800 g Tomaten, gemischt, verschiedene Farben und Größen  
1 Stiel Thymian  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
2 TL Zucker, braun, ca. oder Honig  
2 TL Senf  
1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon  
4 EL Balsamessig, hell, ca.  
80 ml Olivenöl, ca.  
0,5 Bund Basilikum

#### Für die Parmesan-Crostini

1 Knoblauchzehe  
80 g Butter, weich  
4 EL Parmesan oder andere Hartkäse, gerieben  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
8 Scheiben Ciabatta

### Zubereitung

- Für die Frikadellen** Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Semmelbrösel, Senf, Salz, Pfeffer, Paprika und Pesto zu einem glatten Teig verkneten. Aus der Masse gleichmäßig große Frikadellen formen. Frikadellen abdecken und kaltstellen.
- Für die marinierte Zwiebel** die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebeln mit Sumach (alternativ, etwas Cayennepfeffer und 1-2 TL Zitronensaft verrühren) in eine Schüssel

geben und gut mischen. Honig, Salz, Essig und Wasser zugeben. Alles verrühren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen (je länger die Zwiebeln marinieren, desto besser).

5. Die Tomaten abbrausen, trocknen, kleinschneiden. Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden. Tomaten und Thymian in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Zucker, Senf, Zitronensaft und -schale, Essig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

7. **Für die Frikadellen** Butterschmalz portionsweise erhitzen. Die Frikadellen darin von allen Seiten ca. 3-4 Minuten braten.

8. **Für die Parmesan-Crostini** Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken oder sehr fein hacken.

9. Butter, Knoblauch und Parmesan verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Ciabattascheiben mit der Parmesancreme bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Unter dem heißen Backofengrill ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

11. Tomaten, marinierte Zwiebeln und das vorbereitete Dressing mischen und abschmecken. Basilikum grob schneiden und über den Tomatensalat streuen.

12. Parmesan-Crostini aus dem Ofen holen, Mit Frikadellen und Tomatensalat anrichten und servieren.

**Tipp:** Die marinierten Zwiebeln können auch extra serviert werden. Sie müssen nicht zwingend mit dem Tomatensalat gemischt werden - ja nach Geschmack und Vorliebe