

Bioleks: Frikadellen

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-frikadellen

Zutaten:

- 250g gehacktes Schweinefleisch aus dem Nacken
- 150g gehacktes Kalbsfleisch aus der Schulter
- 100g fetter, gekochter Schinken
- 1/8 Liter Milch
- 125g Sahne
- 100g Semmeln vom Vortag mit Rinde
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 1 Stängel Liebstöckel
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 Eier
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 EL Butter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Milch und Sahne in einem Topf lauwarm erhitzen und mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken. Die Semmeln in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit der lauwarmen Milch-Sahne-Mischung übergießen und gut einweichen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in 1 EL Butter glasig dünsten. Liebstöckel und Petersilie waschen, trocken tupfen, fein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Schinken in kleine Würfel schneiden und mit dem getrockneten Majoran ebenfalls zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Senf, Eier und die Zwiebel-Schinken-Masse dazugeben. Die eingeweichten Semmeln sehr gut ausdrücken und hinzufügen. Mit einem Kochlöffel alles gut vermischen. Von der Fleischmasse mit einem Esslöffel kleine Portionen abnehmen und mit feuchten Händen zu gleichmäßigen Frikadellen formen.

Öl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 16.2.1996

Prominenter Gast: Dirk Bach