

# Koch mal anders Frikadellen mit Sauerkraut von Matthias Steiner

---

[swr.de/swr4/rp/ratgeber/rezept-matthias-steiner-mit-sauerkraut-und-suesskartoffelpueree-100.html](https://www.swr.de/swr4/rp/ratgeber/rezept-matthias-steiner-mit-sauerkraut-und-suesskartoffelpueree-100.html)

SWR4 RP



## Zutaten :

---

- 500 g Süßkartoffeln
- 200 g Sauerkraut (im Glas, ohne Zuckerzusatz)
- 1 Kugel Mozzarella
- 200 g Hackfleisch
- 4 Eier
- 8 EL Haferkleie
- 4 EL Milch
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Öl, Muskatnuss

## Zubereitung

---

Wasser in einem Topf leicht salzen und zum Kochen bringen. Inzwischen die Süßkartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Im kochenden Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und etwas ausdrücken. Dann den Mozzarella leicht trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Sauerkraut und Mozzarella mit den Eiern, der Haferkleie und Salz sowie Pfeffer vermengen. Tipp: Das geht am Einfachsten mit den Händen! Anschließend abschmecken und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Hackfleisch Frikadellen formen und diese bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Nun die Süßkartoffeln abgießen, Milch und Butter hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Sauerkraut-Frikadellen servieren.