

Thymian-Frikadellen mit lauwarmem Bohnen-Salat

Für zwei Personen

200 g gemischtes Hackfleisch	100 g Frühstücksspeck	150 g rote Bohnen
150 g weiße Bohnen	1 Stange Staudensellerie	1 rote Paprika, klein
2 Zwiebeln, klein	1 Knoblauchzehe	1 Brötchen
50 g Semmelbrösel	1 Ei	100 ml Milch
50 g Butterschmalz	1 EL Dijon-Senf	1 EL scharfer Senf
1 EL Zucker	1/4 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
1 EL Apfelessig	2 EL Pflanzenöl	Muskatnuss
Tabasco	grobes Meersalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen und das Brötchen halbieren. Diese dann in dem Topf einweichen lassen. Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen, dann fein hacken und in etwas Butter glasig anschwitzen. Anschließend das Ei aufschlagen, das Brötchen leicht ausdrücken und alles zusammen mit dem Hackfleisch, den Zwiebeln und dem Knoblauch in einer Schüssel vermengen. Mit dem Senf, etwas geriebener Muskatnuss, einer Prise Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Den Thymian zupfen und einen Teil dazugeben. Danach zwei gleich große Frikadellen aus der Masse formen. Den restlichen Thymian mit den Semmelbröseln vermengen. Dann die Frikadellen von beiden Seiten in den Semmelbröseln wenden und bei mittlerer Hitze in dem Butterschmalz braten. Für den Bohnensalat die Paprika schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Dann die letzte Zwiebel abziehen, den Sellerie putzen und beides ebenfalls klein hacken. Den Speck in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in etwas Öl kurz anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. Die Zwiebel dazugeben und drei bis vier Minuten glasig anschwitzen. Nach und nach den Sellerie und die Paprika dazugeben und alles zwei bis drei Minuten garen. Anschließend mit den Bohnen, dem Senf, dem Zucker, dem Meersalz, dem Tabasco und dem Apfelessig mischen. Bei gelegentlichem Rühren noch weitere fünf Minuten garen und dann beiseite stellen. Mit Salz abschmecken und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren etwas frisch gehackte Petersilie unterheben. Die Thymianfrikadellen mit lauwarmem Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Klemm am 26. März 2012