

Frikadellen im Speck-Mantel, Möhren und Kohlrabi-Pommes

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g Rinderhack	50 g Fetakäse	60 g Bacon
1 Ei	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Paniermehl	2 EL Stärke	100 ml Sahne
2 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Möhren:

250 g junge Möhren	25 g Butter	10 g Zucker
100 ml Gemüsfond	5 Zweige krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch
Salz		

Für die Kohlrabipommes:

1 Kohlrabi	4 EL Olivenöl	1 TL Rosenpaprikapulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen das Hackfleisch mit dem Ei und dem Paniermehl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel hacken. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch und den Zwiebelwürfeln in die Frikadellenmasse mischen. Die Masse zu Frikadellen formen, über Kreuz mit dem Bacon umwickeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend die Frikadellen für etwa 15 Minuten im Backofen fertig garen. Die Bratflüssigkeit aus der Pfanne mit etwas Sahne aufgießen, mit Stärke zu einer Sauce andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün übrig bleibt. Die Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen. Die Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen, abzupfen, dazu geben und mit Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Für die Kohlrabipommes den Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und zu Pommes stiften. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pommes darin scharf anbraten. Abschließend die Pommes mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen.

Die Frikadellen im Speckmantel auf Teller anrichten. Die Möhren und die Kohlrabipommes dazu geben, mit der Rahmsauce garnieren und servieren.

Karl-Heinz Schäfer am 01. Juni 2015