

Power-Proletten für echte Kerle

Für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen (1 kg)	250 g Rindfleisch (Hüfte)	1 rote Zwiebel (85 g)
3 Knoblauchzehen	2 kleine rote Chilischoten	3 Zweige Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL bunter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver edelsüß
1 Msp. Bockshornkleesamen	1 Spritzer Sojasauce	100 ml fettarme Milch (1,5%)

Die Hähnchenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Schenkel entbeinen und die Haut entfernen.

Rindfleisch und Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in fein hacken.

Rosmarin und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Nadeln beziehungsweise Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, Rosmarin und Petersilie in der Küchenmaschine oder im Standmixer mit Pfeffer, Paprika, Bockshornklee, Sojasauce und etwas Milch zu einer glatten Masse mixen.

Die Fleischmasse mit leicht angefeuchteten Händen oder einem Eisportionierer zu kleinen Frikadellen formen.

Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Proletten darin bei mittlerer Hitze schön langsam braun und knusprig braten.

Frank Rosin