

Bohnen-Salat mit Lamm-Frikadellen

Für 2 Personen

200 g grüne Bohnen	2 Brötchen vom Vortag	2 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	300 g Lammhackfleisch	1-2 Eier
Salz, Pfeffer	Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig	3 Thymianzweige	3 Schalotten
200 g Crème-fraîche		

Die Bohnen putzen, circa 7 Minuten in Salzwasser kochen und in Eiswasser abschrecken. Die Brötchen in Stücke schneiden und mit etwas Wasser einweichen. Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. Das Lammhack mit dem eingeweichten Brötchen, Ei, der Hälfte der Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und kleine Frikadellen daraus formen. Diese in etwas Olivenöl ca. 4 Minuten von beiden Seiten braten. Bohnen, Tomatenwürfel und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Essig, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian waschen, gut trocknen und Thymianblätter dazugeben. Die Schalotten schälen, auf einer Reibe fein reiben, mit Crème-fraîche vermischen und mit Salz abschmecken. Den Dipp zu den Lammfrikadellen und dem Salat servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 01. Juli 2008