

Kalb-Frikadellen mit Bohnen-Salat

Für 4 Personen

50 g weiße Bohnenkerne	300 ml Gemüsebrühe	1 kg grüne Bohnen
Salz	400 g frische grüne Bohnenkerne	2 Lauchzwiebeln
100 g Kirschtomaten	1 Zitrone	2 Scheiben Weißbrot
2 Schalotten	3 Stiele Bohnenkraut	250 g Kalbshack
1 Ei	Pfeffer	2 EL Butterschmalz
200 g saure Sahne	1 EL Olivenöl	grobes Meersalz

Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe ca. 1,5 Stunden weich kochen. Die grünen Bohnen putzen, in Salzwasser gar kochen. Abschütten, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die frischen Bohnenkerne kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle drücken. Zwiebellauch putzen und fein schneiden, Tomaten halbieren. Die Zitrone mit einem Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Dann die Zitronenfilets heraus schneiden, dabei den Saft auffangen. Das Weißbrot in Wasser einweichen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kalbshack mit Ei, eingeweichten und ausgedrücktem Weißbrot, Schalotten und Bohnenkrautblättchen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Frikadellen daraus formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft vermischen und die Soße abschmecken. Das Bohngemüse zusammen mit Zwiebellauch, Tomaten und Zitronenfilets auf dem Teller anrichten, ein wenig grobes Meersalz, Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl und Bohnenkrautblättchen drüber geben. Kalbsbällchen zugeben. Die Salatsoße separat dazu servieren. Dazu passt frisches Graubrot.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 29. Juni 2010