

# Kalb-Frikadellen mit Tomaten-Koriander-Füllung, Mangold

**Für 4 Personen**

**Für die Frikadellen:**

3 Tomaten	1/2 Bund frischer Koriander	2 Brötchen vom Vortag
500 g Kalbshack	2 Eier	2 EL Tomatenmark
2 EL scharfer Senf	Salz, Pfeffer	6 EL Paniermehl
2-4 EL Butterschmalz		

**Für den Mangold:**

500 g Mangold	Salz, Pfeffer	1 Schalotte
1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl	

Für die Füllung:

Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und dann würfeln. Den Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken und mit den Tomaten vermischen. Eine Platte mit Pergamentpapier auslegen, mit dem Teelöffel kleine Häufchen der Tomaten-Koriander Mischung darauf platzieren und die Platte ins Gefrierfach stellen. (Das hilft, die Füllung nachher besser in die Frikadellen einzuarbeiten.)

Für den Mangold:

Die Mangoldblätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser die Mangoldstreifen kurz blanchieren, abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen, fein schneiden.

Für die Frikadellen:

Die Brötchen in Wasser einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die eingeweichten Brötchen ausdrücken und zum Fleisch geben. Ebenfalls die Eier, Tomatenmark und den Senf dazugeben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Die Masse anschließend mit etwas Paniermehl abbinden. Nun aus der Fleischmasse Frikadellen formen und dabei jeweils eine Portion der angefrorenen Tomaten-Koriander-Füllung einarbeiten. Dann die Frikadellen in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten. Die Frikadellen optimaler Weise nur einmal wenden, damit sie schön Farbe annehmen und nicht zerbröseln. Für den Mangold gewürfelte Schalotte in einer Pfanne mit Sesam- und Olivenöl anschwitzen, den Mangold zugeben, kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold zu den Frikadellen servieren.

Björn Freitag am 15. Juli 2013