

Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Bohnensalat:

500 g breite Bohnen	80 ml weißer Balsamico	5 Zweige Bohnenkraut
Salz, Zucker	1 Lorbeerblatt	500 g dicke Bohnen in Hülsen
100 g kl. weiße Bohnenkerne	Olivenöl	

Für die Frikadellen:

150 g altback. Weizenbrot	1 Zwiebel	3 Blätter Liebstöckel
600 g Rinderhackfleisch	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer
3 Zweige Bohnenkraut	150 g Ziegenfrischkäse	Öl

Für den Kräuterschmand:

1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	200 g Schmand
Salz		

außerdem:

1 Weißbrot	Olivenöl, Butter	1 rote Zwiebel
------------	------------------	----------------

Eventuell bereits am Vortag mit dem Salat starten, damit die Zutaten gut durchziehen können. Die Schneidebohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden.

Salzwasser und einige Zweige Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Balsamico in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Zucker, Lorbeerblatt würzen. Breite Bohenn abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann unter den Balsamico mischen und ziehen lassen.

Dicke Bohnenkerne aus den Schoten lösen. In leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Unter den Bohnensalat mischen.

Frische weiße Bohnenkerne ebenfalls in leicht gesalzenem Wasser weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Dann unter die marinierten Bohnen mischen. Tipp: Bohnensalat am besten über Nacht durchziehen lassen.

Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel abziehen. Liebstöckel waschen und trocken schütteln.

Zwiebel und Liebstöckelblätter fein hacken, in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Rest Bohnenkraut fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen, jeweils ein Loch hinein drücken und etwas Käsemasse einfüllen (z. B. mit einem Spritzbeutel). Hackmasse um die Füllung schließen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter und Schmand mischen, mit Salz abschmecken.

Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden. Jeweils portionsweise etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotscheiben darin zu krossen Chips braten.

Rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. 2–3 EL Olivenöl unter den Bohnensalat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnensalat, Frikadellen, Zwiebelringe und Brotchips anrichten. Den Kräuterschmand dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 31. Juli 2019