

Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

500 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	200 g Kirschtomaten	3 EL heller Balsamico
Pfeffer	5 EL Olivenöl	

Für die Frikadellen:

150 g altback. Weizenbrot	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Blätter Liebstöckel	600 g Rinderhackfleisch	½ TL Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	3 Zweige Bohnenkraut
150 g Ziegenfrischkäse	Pflanzenöl	

Für den Kräuterschmand:

2 Bund Schnittlauch	200 g Schmand	Salz
---------------------	---------------	------

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen und Bohnenkraut in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Kirschtomaten abwaschen, abtrocknen und vierteln.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing mischen. Zwiebel und Tomaten zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen.

Für die Frikadellen das Brot in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Liebstöckel waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Liebstöckel, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Bohnenkraut abrausen, die Blätter abstreifen und fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

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

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

Für den Schmand Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schnittlauch mit Schmand mischen, mit Salz abschmecken.

Salat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Salat und Frikadellen auf Teller verteilen und mit jeweils einen Klecks Schmand anrichten.

Rainer Klutsch am 12. Juli 2024