

# Kalb-Frikadellen und Möhren-Eintopf

## Für 4 Portionen

4 Möhren	2 Kartoffeln	300 ml Kalbsfond
frischer Majoran	1-2 trockene Brötchen	Semmelbrösel
400 g Kalbsoberschale	1 EL Tomatenmark	Düsseldorfer Senf
1 große Zwiebel	1 Ei	4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	1 Bd. Petersilie	Salz, Pfeffer
Pflanzenöl		

Kartoffeln, Karotten und eine Zwiebel fein würfeln und in einem Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeer und Wacholderbeeren dazugeben, anschließend mit etwas Gemüse- oder Kalbsfond aufgießen bis das Gemüse bedeckt ist. Für 15-20 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Der Eintopf sollte zum Schluss relativ dick sein, also während der Kochzeit nur bei Bedarf etwas Fond nachgießen.

Trockene Brötchen in grobe Stücke zerbrechen und in lauwarmem Wasser einweichen.

Fleisch in Stücke schneiden und durch den Fleischwolf drehen Ei, Tomatenmark, Senf, fein geschnittene Zwiebel, halber Bund feingehackte Petersilie zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Brötchen ausdrücken und ebenfalls dazugeben, alles gut durchmischen und bei Bedarf mit etwas Semmelbrösel abbinden.

Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gut ausbraten.

Eintopf mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken, gezupften Majoran sowie den Rest feingehackter Petersilie unterheben.

Zum Schluss den Eintopf auf Tellern anrichten, die Frikadellen dazu platzieren und mit Senf servieren.

Björn Freitag am 06. August 2022