

Buletten im Speckmantel

Für 4 Frikadellen

20 ml Pflanzenöl	4 Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
500 g Kalbshackfleisch	4 g Salz	Pfeffer
1 Ei (Größe L)	45 g Panko-Brösel	12 Scheiben Speck

Für Coleslaw:

1/2 kleiner Weißkohl	1 große Möhre	80 g saure Sahne
30 g Mayonnaise	1 EL Zitronensaft	2 EL Senf
1 TL Zucker	4 g Salz	Pfeffer

Frikadellen:

Zwiebeln würfeln (etwa 5 mal 5 Millimeter). Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Petersilie zugeben und anschwitzen. Bevor die Zwiebeln braun werden, vom Herd nehmen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Mit der Zwiebel-Petersilien-Mischung, dem Ei und dem Panko verkneten.

Mit der Hand vier Frikadellen (à 175 g) formen und mit je drei dünnen Speckscheiben umwickeln - eventuell mit einem Zahnstocher befestigen. Sachte braten. Die Frikadellen in wenig Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze (etwa 150 Grad Celsius) 6 Minuten auf jeder Seite braten. Zwischendurch etwa dreimal wenden.

Coleslaw:

Fein zerkleinern. Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden - mit einem Messer, einem Gemüsehobel oder einer Küchenmaschine. Die Möhre fein reiben. Soße anrühren. Saure Sahne, Mayonnaise, Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Ziehen lassen. Gemüse und Soße vermengen.

Dieser Klassiker der US-Küche wird aromatischer und bekömmlicher, wenn er ein paar Stunden zieht.

Tipp:

Zwiebeln und Kräuter anschwitzen. Dünsten Sie Zwiebeln und Kräuter in Pflanzenöl glasig, bevor Sie beides zum Fleischteig geben. Die Hitze setzt Aromen frei, die sich später optimal im Hack verteilen. Durch das Anschwitzen lassen sich auch bittere Zwiebelnoten vermeiden, ebenso späteres Aufstoßen. Beides kann passieren, wenn das Fleisch mit rohen Zwiebeln vermenget wird.

test Januar 2019