

Rainer Klutsch Gefüllte Frikadellen mit Joghurtdip

Mittwoch, 3. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

4	Eier
3	Schalotten
1 EL	Butter
100 ml	Milch
1	Brötchen vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
600 g	gemischtes Hackfleisch
1 TL	Majoran, getrocknet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	eingelegte Kapern, Glas (nach Belieben)
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
150 g	Friséesalat
2 EL	Weißweinessig
1 TL	scharfer Senf
3 EL	Rapsöl
1 Bund	Schnittlauch
250 g	Natur-Joghurt (3,8 % Fett)
1 Spritzer	Zitronensaft



Zubereitung:

1. Für die Füllung die Hälfte der Eier hart kochen, anschließend auskühlen lassen und pellen.
 2. Schalotten schälen und fein schneiden.
 3. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen.
 4. Die Milch in einem Topf erhitzen, dann über das gewürfelte Brötchen in einer Schüssel geben und einweichen.
 5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
 6. Hackfleisch mit der Hälfte der Schalotten, Knoblauch, restlichen (rohen) Eiern, dem eingeweichten Brötchen, Petersilie, Majoran, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.
 7. Für die Füllung die hart gekochten Eier würfeln, die Kapern hacken. Eier, Kapern und restliche Schalotten vermischen.
 8. Die Hackmasse zu Frikadellen formen, jeweils ein Loch hineindrücken und etwas Eier-Schalotten-Masse einfüllen. Hackmasse um die Füllung schließen.
- Tipp: Wenn man die geformten Frikadellen vor dem Braten noch in Semmelbröseln wendet, werden sie besonders knusprig.

9. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
10. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
11. Aus Essig, Senf, Rapsöl, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und den Salat damit marinieren.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Joghurt mit Schnittlauch vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die Frikadellen mit dem Joghurtdip und Salat servieren.

Tipp: Zu den Frikadellen schmecken auch sehr gut Würfelkartoffeln, dafür den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte) waschen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL Pflanzenöl erhitzen, die Kartoffelwürfel darin kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten knusprig garen.

Pro Portion: 815 kcal / 3410 kJ
14 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 67 g Fett