

**Kochen**

**Rainer Klutsch**

**Montag, den 20.06.2022**

**Cordon-bleu-Frikadellen mit grünen Bohnen**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die grünen Bohnen**

700 g Bohnen, grün  
2 Stiele Bohnenkraut  
etwas Salz  
0,5 Bund Petersilie  
1 Zwiebel, rot  
3 Tomaten, getrocknet in Öl  
2 EL Rapsöl  
etwas Pfeffer  
4 EL Röstzwiebeln, gekauft  
oder selbstgemacht, siehe Tipp

**Für die Frikadellen**

50 g Käse, am Stück, z: B. Gouda  
oder Emmentaler  
40 g Kochschinken  
1 Schalotte  
2 Stiele Petersilie  
500 g Hackfleisch, gemischt (siehe Tipp)  
1 Ei (Größe M)  
6 EL Semmelbrösel  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
2 EL Rapsöl



**Zubereitung**

1. **Bohnen putzen**, abrausen. Mit dem Bohnenkraut in Salzwasser etwa 10-12 Minuten kochen. Abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen.
2. **Für die Frikadellen** Käse in 4 Stücke schneiden. Schinken in 4 Streifen schneiden. Käse mit dem Schinken umwickeln.
3. Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
4. Hackfleisch mit Ei, 3 EL Semmelbrösel, Schalotten und Petersilie verkneten. Mit Salz, Pfeffer, und Paprika kräftig würzen.
5. Hackmasse in 4 Portionen teilen (Sie können auch kleinere Frikadellen zubereiten und die Masse in 8 Portionen teilen, dann auch Käse und Schinken entsprechend portionieren).
6. Die Portionen etwas flach drücken, Käse-Schinken-Päckchen darauflegen und dann zu Frikadellen formen. Frikadellen in den übrigen Semmelbröseln wenden.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten ca. 10 Minuten sanft braten.
8. **Inzwischen für die Bohnen** Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten fein schneiden.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Tomaten darin ca. 2 Minuten andünsten. Bohnen zugeben und weitere ca. 5 Minuten mitdünsten. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Frikadellen und Bohnen anrichten. Röstzwiebeln darüberstreuen und servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

**Tipp:** Die Frikadellen lassen sich auch aus Rinder-,Lammhack oder Hühnchen zubereiten. Röstzwiebeln lassen sich einfach selber machen und halten luftdicht verpackt ca. 1 Woche. 2-3 Zwiebeln abziehen und würfeln. 5 EL Öl erhitzen die Zwiebeln darin goldbraun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.