

Buletten im Speckmantel

Saftiger geht es kaum: Knusprig gebratener Speck schützt feinstes Kräuterhackfleisch vorm Austrocknen. Zum Edel-Klops passt Coleslaw aus Weißkohl und Möhre.

Zutaten für 4 Frikadellen

- 20 ml Pflanzenöl • 4 Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie • 500 g Kalbshackfleisch (möglichst von der Keule)
- 4 g Salz • Pfeffer • 1 Ei (Größe L)
- 45 g grob geriebenes altbackenes Sauerteigbrot oder Semmelbrösel
- 12 Scheiben Speck

Zutaten für Coleslaw

- ½ 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

Nährwerte pro Portion

Energie: 2804 kcal/667 KJ, Fett: 49 g, Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiß: 36 g, Salz: 3 g.



Zubereitung

So machen Sie die Frikadellen

Anschwitzen. 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.

Verkneten. Hackfleisch in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Mit der Zwiebel-Petersilien-Mischung, dem Ei und dem geriebenen Sauerteigbrot oder den Semmelbröseln verkneten.

Formen. 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.

So geht der Coleslaw

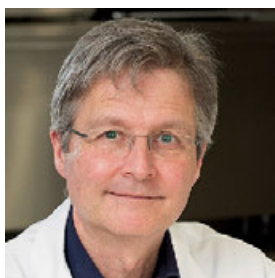
Fein zerkleinern. Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden – mit einem Messer, einem Gemüsehobel oder einer Küchenmaschine. Die Möhre fein reiben.

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.

„Verarbeiten Sie altbackenes Sauerteigbrot. Es würzt und muss nicht in den Müll.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test-Leser entwickelt.



Tipps aus der Testküche

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 vermengt wird.



Das Rezept zum Test

Wer keine Zeit zum Selber-
machen hat, findet im **Test**
Frikadellen ab Seite 10
gute Fertigprodukte – aber
ohne Speckmantel.