

# Hier und heute



## **Sauerländer Sommergemüse und gegrillte Frikadelle**

Olaf Baumeister kombiniert Sauerländer Sommergemüse mit gegrillten Frikadellen – ein einfaches und absolut köstliches Gericht.

### **Rezept**

#### **Sauerländer Sommergemüse und gegrillte Frikadelle**

von Olaf Baumeister für zwei Portionen

#### **Zutaten für das Gemüse**

- 100 g kleine Karotten mit Grün, z. B. Fingermöhren
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Kohlrabi
- 100 g junger Lauch
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL sehr fein gehackte Petersilie
- 2 Schalotten
- 1 TL Maisstärke
- 2 EL Butter
- 100 ml Brühe, z. B. vegetarisch, Rind oder Geflügel
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung**

Die Karotten schälen und längs halbieren. Die Zuckerschoten schräg halbieren. Die Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden. Den Lauch in grobe Ringe schneiden und die Schalotten fein würfeln. Zuerst die Schalotten mit den Karotten in etwas Butter anschwitzen und mit etwas Brühe auffüllen. Alles aufkochen, eine Minute köcheln lassen und das restliche Gemüse beifügen. Alles einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Dann mit wenig Stärke leicht binden. Jetzt die Butter und die Kräuter beifügen und bei kleiner Temperatur eine Minute köcheln lassen. Das Gemüse ist perfekt, wenn es noch leicht knackig und der Fond leicht gebunden ist.

#### **Zutaten für die gegrillten Frikadellen**

- 500 g Hackfleisch, halb Rind/halb Schwein
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Ei
- 1 Brötchen vom Vortag, alternativ Semmelbrösel oder Toastbrot
- 100 ml Sahne
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 Knoblauchzehe, mit etwas Salz zu einem Mus zerquetscht
- 1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- etwas Butter oder Pflanzenöl zum Anbraten

#### **Zubereitung**

Das Brötchen grob würfeln, mit der Sahne übergießen und einweichen lassen. Wenn die Brötchenwürfel weich sind, alles miteinander vermengen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit etwas Butter oder Pflanzenöl glasig anschwitzen. Das Hackfleisch mit dem Knoblauch, Paprikapulver, Kräutern und Senf mischen. Das Ei, die Brötchenwürfel und die Zwiebeln dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

# Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features a dark red background on the left and a photograph of several bright red poppies on the right. The text 'Hier und heute' is written in a bold, white, sans-serif font across the top left portion of the banner.

Die Mischung zu kleinen Kugeln formen und in wenig Pflanzenöl in einer schweren Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten kräftig anbraten. Bei kleiner Temperatur fertig garen und am besten noch heiß servieren.