

# Gemüse-Feta-Krapfen, Rind-Frikadellen, Grünkohl

Für 4 Personen

<b>Rindfleischfrikadellen:</b>	1 trockenes Brötchen	1/8 L Milch
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Stängel Petersilie
1 kg Rinderhack	Salz, Pfeffer, Senf	1 Ei, 1 Stück Butter
<b>Gemüse-Feta-Krapfen:</b>	100 g mehligk. Kartoffeln	200 g Mehl
50 ml Wasser	1 Spitzpaprika rot	1 Zucchini
Rosmarin, Salbei	Olivenöl, Salz	50 g Fetakäse
<b>Grünkohlsalat:</b>	3 große Grünkohlblätter	1 Möhre
<b>Dressing:</b>	50 ml Ahornsirup	Pfeffer, Salz, Senf
100 ml Olivenöl	30 ml Apfelessig	

**Rindeischfrikadellen:** Brötchen klein schneiden und in Milch einweichen Zwiebeln klein schneiden und in Butter mit etwas Knoblauch in einer Pfanne rösten.

Petersilie klein schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Geröstete Masse zum Hackfleisch dazu geben.

mit den ausgepressten Brötchenstücken, Senf und Pfeffer und dem Ei vermengen, mit Salz nachwürzen.

In kleine Frikadellen formen und in der Pfanne von beiden Seiten knusprig in Bratenöl anbraten.

**Gemüse-Feta-Krapfen:** Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, in heißem Wasser 20 Minuten gar kochen.

**Währenddessen:** Paprika klein schneiden und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Zucchini in Hälften schneiden, salzen und mit einigen Stängeln Rosmarin und Salbei auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Bei 150 Grad im Ofen bei Ober- Unterhitze 15 Minuten garen.

Kräuter abnehmen, das Gemüse grob hacken und mit Salz abschmecken.

Fetakäse unter das Gemüse bröseln und vermengen.

Kartoffeln durch eine Presse geben, mit Salz, Mehl und etwas Wasser zu einem Teig verkneten.

Teig durch eine Nudelmaschine ziehen und in 10 cm große Kreise ausstechen.

Mit der Gemüsefüllung befüllen und verschließen.

Mit einer Gabel die Enden andrücken.

In einer Fritteuse knusprig ausbacken.

**Grünkohlsalat:** Grünkohlblätter waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine Karotte raspeln.

Kurz vor dem Anrichten salzen und mit dem Dressing durchmischen.

Evtl. noch Gemüse von der Krapfenfüllung mit unterheben.

Ali Güngörmüs am 15. Januar 2025