

Pikante Frikadellen mit Linsen

Für zwei Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	50 g ger., mageren Speck	100 g gelbe Linsen
1 kleine Karotte	1 Stange Porree	1 Chilischote, mittelscharf
1 grüne Paprikaschote	1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
1 TL Haferflocken	1 Ei	2 TL Butter
1 Bund glatte Petersilie	1 EL Essig	Rapsöl, Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und klein raspeln. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die grüne und rote Paprikaschote halbieren, schälen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und jeweils die Hälfte würfeln. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein hacken. Das Hackfleisch mit dem Ei, der Chili, der Karotte, der Zwiebel, den Paprikas und der Petersilie vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Haferflocken untermischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter und etwas Rapsöl erhitzen und die Frikadellen darin von allen Seiten gut braun anbraten. Anschließend in den Backofen legen. Die Linsen in einem Topf mit Salzwasser geben und acht Minuten kochen lassen. Anschließend die Linsen abgießen. Den Porree von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Speck in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter, den Speck und den Porree in einen Topf geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und dem Essig abschmecken. Anschließend die Linsen hinzugeben und den Topf schwenken. Die Frikadellen mit den Linsen auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Wiegand am 09. Mai 2012