

Frikadellen mit andalusischem Gemüse

Für zwei Personen

400 g gemischtes Hackfleisch	1 Kartoffel	1 Zwiebel
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	50 g Prinzessbohnen
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 Zweige glatte Petersilie
1 Ei	1 altbackenes Brötchen	2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsefond	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Ei, Senf und dem ausgedrückten Brötchen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Prinzessbohnen säubern und ebenfalls klein schneiden. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Das gesamte Gemüse zugeben, mit dem Gemüsefond aufgießen und weichkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor Schluss das Tomatenmark einrühren. Aus dem Hackfleisch Frikadellen formen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen anbraten. Die Frikadellen mit dem Gemüse und etwas Sud auf Tellern anrichten. Die Petersilie zupfen, über das Gemüse geben und servieren.

Brigitta Bräu am 29. August 2012