

Hackfleisch-Krapfen, Peperonata mit gedünstetem Reis

Für zwei Personen

Für die Fleischkrapfn:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	1 Brötchen, vom Vortag
100 g Paniermehl	50 g Parmesan	100 ml Milch
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	6 EL Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Peperonata:

300 g grüne und gelbe Paprika	400 g Tomaten	100 g Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	2 EL Ketchup	2 EL Tomatenmark
30 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis	200 ml Rinderfond	1 Zwiebel
20 ml Pflanzenöl	15 g Butter	1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken	Salz	

Für die Fleischkrapfn Brötchen in Milch einweichen. Petersilie waschen, trocken wedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und in einer Pfanne mit Butter braun anbraten. Parmesan reiben. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und durch eine Presse in die Schüssel geben. Ei aufschlagen und zum Hackfleisch geben. Brötchen gut ausdrücken und dazu geben. Petersilie, Zwiebeln und Parmesan ebenfalls zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gut miteinander vermengen. Nach Bedarf Paniermehl dazu geben. Aus dem Hackfleisch handflächengroße Laibchen formen, in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten.

Für die Peperonata Paprika waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl dünsten. Paprika dazugeben und zugedeckt zehn Minuten weiterdünsten. Danach Tomaten dazugeben und mit Tomatenmark, Ketchup, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Basilikumblätter fein hacken und zu den Peperonata geben.

Für den gedünsteten Reis Zwiebel abziehen und das Lorbeerblatt sowie die Nelken auf der Zwiebel feststecken. Rinderfond in einem zweiten Topf erhitzen. Öl in einem Topf erhitzen und Reis darin glasig andünsten. Mit warmem Fond aufgießen, mit Salz würzen, Zwiebel dazugeben, Topf von der Herdplatte nehmen und am Herdrand zugedeckt dünsten lassen. Vor dem Servieren Zwiebel aus dem Reis nehmen und die Butter unterrühren.

Peperonata in der Mitte der Teller anrichten, Fleischkrapfn darauf legen, Reis daneben anrichten, mit einem Basilikumblatt garnieren und servieren.

Wilma Amort am 07. März 2016