

Fleisch-Pflanzerl mit buntem Blattsalat

Für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

125 g Kalbshackfleisch	125 g Schweinehackfleisch	1 frische Knoblauchzehe
5 cm Ingwer	40 g Toastbrot	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Orange	1 Ei
50 ml Milch	1 TL scharfer Senf	2 Zweige glatte Petersilie
40 g Weißbrotbrösel	1 Prise getrockn. Majoran	Muskatnuss
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Baby-Romana Salat	1 Handvoll Feldsalat	1 Blatt Endiviensalat
1 Frühlingszwiebel	6 Radieschen	1 Zitrone
1 Zweig Kerbel	1 Zweig Dill	1 Zweig Minze
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Basilikum	1 EL mildes Olivenöl
1 Prise Zucker	mildes Chilisalز	Pfeffer

Für die Fleischpflanzerl: Das Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Zwiebel abziehen, würfeln und in ca. 50 ml Wasser weich dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Ei mit Senf, etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss und jeweils 1 Messerspitze Zitronen- und Orangenschale verquirlen.

Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Weißbrot, dem verquirlten Ei, den Zwiebelwürfeln, Majoran und der 1 Teelöffel gehackter Petersilie vermischen. Ingwer und Knoblauch reiben und unter die Masse mischen und ziehen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen und in den Weißbrotbröseln wenden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ingwer können Sie mitsamt der Schale reiben, denn unmittelbar unter der Schale sitzen 50% aller Inhaltsstoffe.

Noch ein Tipp: Sollte Ihre Pfanne schon ihre besten Jahre hinter sich haben, können Sie Backpapier hineinlegen, dieses mit etwas Öl beträufeln und darauf die Fleischpflanzerl braten. So kleben Sie garantiert nicht fest.

Für den Salat: Salatsorten waschen und trockenwedeln. Romana etwas zerkleinern, den Endiviensalat in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben hobeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kerbel, Dill, Minze, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Alle Salatsorten mit Frühlingszwiebeln und gehackten Kräutern in eine Schüssel geben. Mit ca. 1 Esslöffel Zitronensaft und abrieb, Olivenöl und Zucker marinieren und mit Chilisalز und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Radieschenscheiben unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2020