

Buletten mit Pastinaken-Salat

Für 4 Personen

1 kg Pastinaken	2 Birnen	1 Bund Rucola
500 g Rinderhack	3 Scheiben Dinkeltoast	1 Ei
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	0.25 Bund Petersilie
2 Zweige Rosmarin	1.5 EL Senf	1 Prise Baharat
Olivenöl	Limettensaft	2 TL Honig
2 EL Apfelessig	6 EL Gemüsebrühe	frischer Meerrettich
Salz	frischer Pfeffer	

Die Pastinaken schälen, der Länge nach halbieren und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Vom frischen Knoblauch die äußere Haut abschälen und den Stiel und einen Teil der Knolle in Stücken herunterschneiden. Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält 1-2 Zehen und schneidet sie in grobe Stücke.

Knoblauch, 1 gute Prise Salz und Rosmarinzweige über die Pastinaken geben und alles gut mit den Händen vermischen. Für circa 15-20 Minuten bei 160 Grad (Unter-/Oberhitze) im Ofen backen.

Für die Buletten das Hackfleisch in eine Schale geben. Petersilie klein schneiden. Restlichen Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dinkeltoast in einen tiefen Teller legen, mit wenig Wasser aufweichen und zerbröseln.

Das Hackfleisch zusammen mit 1 guten Prise Salz, etwas frischem Pfeffer aus der Mühle, dem kleingeschnittenen Knoblauch, 1 EL Senf, dem aufgeweichten Brot, dem Ei, der Petersilie, 1 guten Prise Baharat und der Hälfte der Zwiebelwürfel ordentlich verkneten.

Aus der Hackfleischmasse kleine Buletten formen. Eine Pfanne aufheizen und die Buletten in 1 Schuss Olivenöl von beiden Seiten braun anbraten - nicht komplett durchbraten, denn sie kommen danach noch in den Ofen. Restliche Zwiebelwürfel und die angebratenen Buletten zu den Pastinaken auf das Backblech legen und alles etwa 10 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Rucola waschen. Die Birnen vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Zitronenoder Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun anlaufen.

Für das Dressing die dünnen Enden der fertig gebackenen Pastinake abschneiden und in ein hohes Gefäß geben. Mit $\frac{1}{2}$ Esslöffel Senf, Honig, Apfelessig, etwas Gemüsebrühe, 1 Prise Salz und etwas frischem Pfeffer würzen. Olivenöl dazugeben und mit einem Pürierstab zu einem sämigen Dressing mixen.

Die restlichen Pastinaken in grobe Stücke schneiden und mit dem angerührten Dressing vermischen. Die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Ofen dazugeben. Wer mag, fügt noch etwas frischen Meerrettich-Abrieb hinzu. Den Pastinaken-Salat mit etwas Rucola und einigen Birnenstücken garnieren.

Dazu die Buletten servieren.

Tipp:

Die Buletten halten sich eingefroren etwa drei Monate im Tiefkühlfach haltbar. Der Pastinaken-Salat ist im Kühlschrank in einem vorher heiß ausgespültem, gut verschlossenem Behälter rund drei Tage haltbar.

Tarik Rose am 26. September 2020