

Fleischkühle mit Karotten-Kohlrabi-Salat

Zutaten für die Fleischkühle (für 3 Personen):

- 40 g Toastbrot
- 50 ml Milch
- 125 g Kalbshack
- 125 g Schweinehack
- 25 g Zwiebeln
- 1 Bio-Orange
- 1 Ei
- 5 g scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- getrockneter Majoran
- frische Petersilie
- 5 ml Öl

Orangenschale abreiben. Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und mit der Milch in einer Schüssel einweichen. Zwiebeln schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei milder Hitze glasig dünsten. Ei mit Senf, etwas Salz und Pfeffer, Muskatnuss und der abgeriebenen Orangenschale verquirlen.

Das Hackfleisch mit dem Brot, dem gequirlten Ei, den Zwiebelwürfeln, Majoran und etwas gehackter Petersilie vermischen. Aus der Masse Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischkühle bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zutaten für den Salat:

- 100 g Möhren
- 100 g Kohlrabi
- 50 g (Sorte Elstar) Apfel
- 15 g Kürbiskerne
- 10 ml Sonnenblumenöl
- 10 ml Weißwein-Essig
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Möhren, Kohlrabi und Apfel schälen und in einem Mixer grob zerkleinern. Für das Dressing Kürbiskerne, Öl, Essig, Senf und Gewürze vermischen und über den Salat geben.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 03.08.2022

Koch/Köchin: Anna Fröhlich

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen