

Erbsen-Frikadellen

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g getrocknete Erbsen
- 300 g Kalbshack
- alternativ: 300 g gemischtes oder Rinderhack
- 8 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 500 ml Gemüse- oder Fleischfond
- 2 Eier
- 150 altes Vollkornbrot
- 150 ml Milch
- frische Kräuter nach Geschmack, z.B. Thymian, Petersilie oder Schnittlauch
- 1 EL körniger Senf
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Butter
- Bratöl

Die getrockneten Erbsen mindestens 3 Stunden in Wasser einweichen - am besten über Nacht. Das Vollkornbrot in Milch einweichen. Kräuter fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, die Tomaten ebenfalls würfeln.

Zwiebeln mit Bratöl in einer Pfanne anschwitzen, dann den Knoblauch dazugeben. Sind die Zwiebeln glasig, kommen die eingeweichten Erbsen dazu. Auch diese kurz anschwitzen, dann die Tomatenstücke in die Pfanne geben, alles durchschwenken und mit Gemüse- oder Fleischfond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt dazugeben sowie alle frisch gehackten Kräuter. Das Ganze köcheln lassen, bis der Fond verkocht ist. Dann die Pfannen-Erbsen zum Abkühlen zur Seite stellen.

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver sowie Senf würzen und die Eier dazugeben. Das Vollkornbrot aus der Milch nehmen, ausdrücken und ebenfalls zum Hackfleisch geben. Alles gut vermengen. Die abgekühlten Erbsen zum Hackfleisch geben. Der Anteil von Erbsen und Hackfleisch sollte je 50 Prozent betragen. Alles gut miteinander vermischen.

Aus dem Erbsen-Hackfleisch-Gemisch eine Frikadelle formen, in Bratöl von beiden Seiten gut durchbraten und probieren, nach Bedarf nachwürzen. Schmeckt die Probe-Frikadelle, auch aus dem restlichen Gemisch Frikadellen formen. Diese jeweils von einer Seite in Bratöl braten, 1 Flocke Butter in die Pfanne geben, dann die Frikadellen wenden und die bereits goldbraun gebratene Seiten mit Butter beschöpfen.

Sendung/Quelle: Visite

Letzter Sendetermin: 25.06.2019

Koch/Köchin:

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