

Frikadellen mit Blaubeer-Gurken-Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 Salatgurke (ca. 500 g)
Salz
5 Schalotten (ca. 75 g)
4 EL Olivenöl
1 Bund Koriander
3 EL Weißwein-Essig
1 ½ TL mittelscharfer Senf
½ TL Zucker
Pfeffer
1 Glas (340 g) wilde Blaubeeren aus Kanada
(125 g Abtropfgewicht)
1 Brötchen (am besten vom Vortag)
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei (Größe M)
2 EL Butterschmalz



Zubereitung:

1. Gurke schälen, in feine Scheiben hobeln und mit Salz bestreuen. Kurz vermengen und beiseite stellen. Schalotten schälen und fein würfeln. In 1 Esslöffel heißem Öl glasig dünsten und auskühlen lassen. Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und fein hacken. Brötchen kalt einweichen.
2. 1/3 der gedünsteten Schalotten mit Essig, 1/2 TL Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. 3 EL Olivenöl darunter schlagen. Gurke gut abtropfen lassen und mit der Marinade mischen. Blaubeeren abtropfen lassen und vorsichtig unterheben.
3. Brötchen gut ausdrücken, mit dem Hack, Ei, den restlichen Schalotten, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Mit angefeuchteten Händen 12 Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin 8-10 Minuten braten.
4. Gurkensalat abschmecken und gemeinsam mit den Frikadellen anrichten. Mit restlichem Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 577,7 kcal / 2418,9 kJ
Fett: 44,9 g
Kohlenhydrate: 15,5 g
Eiweiß: 27,4 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

