

## 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: mk<sup>2</sup> 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

