

## Rezepte

Wie schmecken Frikadellen, wenn Sie von Sterneköchen zubereitet werden? Probieren Sie es selbst aus!

### Frikadellen nach Björn Freitags Familienrezept

Wie viele Frikadellen-Liebhaber bereitet auch Björn Freitag Frikadellen nach einem Familienrezept zu. Die besonderen Zutaten im Rezept seiner Großmutter sind ein wenig Senf und Tomatenmark.



#### Zutaten für etwa 6 Frikadellen:

- 100 ml Wasser
- 1 trockenes Brötchen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- ½ Bund Petersilie
- 250 g Rinderhackfleisch
- 250 g Schweinehackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung:

- Brötchen in Wasser einweichen und beiseite stellen.
- Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- Petersilie fein hacken.
- Eingeweichtes Brötchen aus dem Wasser nehmen und leicht auspressen.
- In einer Schüssel das weiche Brötchen, Zwiebelwürfel, Petersilie mit Hackfleisch, Ei, Senf, Tomatenmark und Paniermehl vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- Hackfleischmasse zu Frikadellen formen. Diese in heißem Öl bei mittlerer Stufe anbraten, bis die Frikadellen auf beiden Seiten goldbraun sind.
- Die fertigen Frikadellen können warm serviert werden, sie schmecken aber auch kalt sehr gut.

## Alfons Schuhbecks Fleischpflanzerl mit warmem Kartoffelsalat

Von dem Profikoch Alfons Schuhbeck hat sich der Vorkoster zeigen lassen, wie man bayrische Fleischpflanzerl zubereitet. Passend dazu gibt es frischen, warmen Kartoffelsalat, der nicht am Vortag, sondern unmittelbar vor dem Servieren zubereitet wird.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Zutaten für die Frikadellen:

- 80 g Toastbrot
- 100 ml Milch
- ½ Zwiebel
- 1 Msp. frisch geriebener Ingwer
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 2 TL scharfer Senf
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Prise mildes Chilisalz
- 1 Prise Muskatnuss
- ½ Bio Zitrone
- 50 g Rinderhackfleisch
- 200 g Kalbshackfleisch
- 250 g Schweinehackfleisch
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 EL Petersilienblätter
- 100 g Paniermehl
- 2 EL Öl

#### Zubereitung der Fleischpflanzerl:

- Toast in Würfel schneiden und in der Milch einweichen.
- Zwiebel schälen, fein würfeln und mit 100 ml Wasser in einer Pfanne so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Ingwer und Knoblauch reiben und hinzufügen.
- Eier mit Senf und Salz, Pfeffer, Chilisalz, Muskatnuss und Zitronenschalen verquirlen.

- Hackfleisch mit eingeweichem Toast, geschmorten Zwiebeln und der Eimasse vermischen. Majoran und Petersilie hinzufügen.
- Mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen, diese in Paniermehl wenden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Herausnehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Zutaten für den Kartoffelsalat:**

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1-2 TL Salz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 6 Radieschen
- 350 ml Geflügelbrühe
- 3 EL Weißweinessig
- 1-2 TL Dijonsenf
- 1 Prise mildes Chilisalz
- 1 Prise Zucker
- 3 EL gebräunte Butter
- 2 EL Schnittlauchröllchen

### **Zubereitung:**

- Um Butter zu bräunen, diese bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange weiter erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Anschließend durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb filtern und beiseite stellen.
- Kartoffeln waschen und in Salzwasser weichkochen. Im Anschluss Kartoffeln heiß schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke schälen. Gurke und Radieschen in Scheiben hobeln.
- Für das Dressing Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren und mit Chilisalz und Zucker würzen. Eine Handvoll Kartoffelscheiben in das Dressing geben und diese pürieren. Dann so lange weitere Kartoffelscheiben hinzufügen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist.
- Gebräunte Butter zusammen mit Zwiebelwürfeln, Gurken- und Radieschenscheiben sowie Schnittlauch mit den Kartoffeln vermengen. Kartoffelsalat warm servieren.

## Lauwarmer Gemüsesalat

Mindestens genauso köstlich wie Kartoffelsalat ist Björn Freitags gesunder, warmer Gemüsesalat, der im Handumdrehen zubereitet ist.



### Zutaten für 2 Personen:

#### Zutaten für den Salat:

- 100 ml Geflügelbrühe
- 1 Bund grüner Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Kohlrabi
- 1 Bund junge Möhren
- 1 junger Fenchel
- 1 Zucchini
- 2 EL Öl

#### Zutaten für die Vinaigrette:

- 1/2 Bio Zitrone
- 1/2 Limette
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Essig
- 1 EL Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- mildes Chilisalz
- 1 TL Olivenöl
- 1 Msp. frisch geriebener Ingwer

#### Zubereitung:

- Brühe erwärmen.
- Spargel waschen, am unteren Ende schälen und in fingerbreite Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit den gewaschenen Zuckerschoten in der Brühe blanchieren, dann abschrecken. Brühe für die Vinaigrette aufbewahren.

- Kohlrabi schälen und in dicke Stücke schneiden. Möhren und Fenchel waschen und ebenfalls grob stückeln, gewaschene Zucchini in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in Öl anschwitzen.
- Für die Vinaigrette Zitrone und Limette auspressen und den Saft mit Sojasauce und Essig vermischen. Honig, Senf und die warme Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilisalز abschmecken. Alles mit Olivenöl und Ingwerabrieb vermengen. Zuletzt die Vinaigrette mit dem Gemüse vermischen.

**Tipp:** Wer es gerne asiatisch mag, kann zusätzlich auch Sesamöl beimischen.