

Informationen zur Sendung vom 11.06.2024

Gefüllte Frikadellen mit Schafskäse auf Spitzpaprika

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 – 6 Personen)

Gefüllte Frikadellen

400 g Rindergehacktes
1 Ei
1 altbackenes Brötchen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Frischer Thymian oder Oregano
Ca. 150 g Schafskäse (Feta)
Salz
Pfeffer
Pflanzenöl oder Butterfett zum Braten

Gebratene Spitzpaprika

600 g Spitzpaprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Ca. 250 g passierte Tomaten (Konserve)
Salz
Pfeffer
Olivenöl zum Anschwitzen

Außerdem

Frische Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung

Für die Frikadellen das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, dann fein hacken. Das Hackfleisch in eine Schüssel füllen. Den Schafskäse in kleine Würfel teilen, die frischen Kräuter fein hacken. Das Brötchen sorgfältig ausdrücken und mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln zum Hackfleisch geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern würzen und alles gründlich vermischen. Entsprechende Bällchen portionieren und etwas flach drücken. In die Mitte ein Stückchen Schafskäse geben und mit Hackfleisch verschließen.

In einer Pfanne Butterfett oder Pflanzenöl erhitzen und die Frikadellen von jeder Seite ca. 3 Minuten knusprig ausbraten.

Für das Gemüse die Spitzpaprika halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In einer Pfanne Zwiebel- und Knoblauchstückchen in Olivenöl anschwitzen und kurz danach die Paprika zugeben. Nach 2 – 3 Minuten mit den passierten Tomaten ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Auf jeden Teller etwas Paprikagemüse geben, 1 – 2 Frikadellen auflegen und mit Basilikumblätter garnieren.

Informationen zur Sendung vom 11.06.2024

Gefüllte Frikadellen mit Schafskäse auf Spitzpaprika

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Frikadellen

Bei der Herstellung einer glatten, gleichmäßigen Frikadellen-Masse kommt es drauf an, dass alle Zutaten gründlich vermischt werden.

Wenn die einzelnen Exemplare gefertigt werden, nehmen Profis eine Schüssel mit kaltem Wasser zur Hilfe. Die Hände werden vor jedem Formen immer wieder ins kalte Wasser tauchen, dann wird die Oberfläche schön glatt. In der Pfanne heiß anbraten und die Hitze reduzieren, damit das Fleisch nicht außen verbrennt und später innen noch roh ist. Lange genug anbraten lassen, damit sich eine Kruste bilden kann. Wird zu früh gedreht, fallen die Buletten auseinander.

Vegetarier

Auch wenn ich selten Fleischersatzprodukte aus dem Supermarktkühlregal verarbeite, ist frisches vegetarisches Hack – zum Beispiel aus Erbsenprotein – eine Option für Vegetarier, die das Rindfleisch ersetzen kann. Bei Veggie-Hack-Fertigprodukten am besten nach Packungsanleitung arbeiten. Auch hier kann man mit Schafskäse füllen und die Masse mit mediterranen Kräutern würzen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!