

Emil & die Pottkieker

Wildschwein-Frikadelle mit Spitzkohlsalat (für 4 Personen)

Zutaten für die Frikadellen:

600 g Wildschweinhack (alternativ auch „normales Biohackfleisch“)
1 Bio Ei (Größe M)
2 EL Dijon-Senf (fein, mittelscharf)
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 Brötchen vom Vortag
200 ml Brühe (am besten Rind oder Geflügel)
2 Zweige Zitronenthymian, Blättchen abgezupft (alternativ Majoran)
3 EL Sonnenblumenöl
Salz / Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für den Salat:

1 Bio Spitzkohl
1 rote Zwiebel
4 getrocknete Aprikosen
6 getrocknete Datteln
4 getrocknete Feigen
3 EL geröstete Kürbiskerne
3 EL geröstete Mandeln, grob gehackt
2 EL schwarzer Sesam
2 EL Reisessig (oder normaler Essig)
3 EL Rapsöl, nativ
1 EL brauner Rohrzucker
Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Das Brötchen in der Brühe einweichen lassen. Spitzkohl mit Zucker und Salz durchkneten, für 20 Minuten zur Seite stellen. In der Zwischenzeit das Brötchen gut ausdrücken und mit den restlichen Zutaten zum Hackfleisch geben. Alles vorsichtig vermengen und eine ganz kleine Probefrikadelle braten. Damit lässt sich feststellen, ob genug Salz in der Masse ist. Wenn der gewünschte Salzgehalt erreicht ist, kann die restliche Hackfleisch-Masse in die gewünschte Größe geformt werden. Die Frikadellen bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten. Die Flüssigkeit vom Spitzkohl abgießen, mit den restlichen Zutaten vermischen und für weitere 20 Minuten stehen lassen. Wenn die Frikadellen fertig sind und der Salat abgeschmeckt ist, kann angerichtet werden. *Die Pottkieker wünschen Guten Appetit!*