

Bohnensalat mit Kräuterfrikadellen

Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 30g Brötchen
- » 2 Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 1/2 Topf Thymian
- » 300g Hackfleisch
- » 200g Schafskäse
- » 1 Ei(er)
- » 1EL Tomatenmark
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (scharf)
- » 2-3EL Öl
- » 350g Römersalat
- » 1 Dose Mais
- » 1 Dose Kidneybohnen
- » 1/2 rote Paprika
- » 4-5EL Weißwein-Essig
- » 6-7EL Olivenöl

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. 1 Zwiebel fein würfeln. Petersilie und Thymian von den Stielen zupfen und beides getrennt fein hacken. Brötchen ausdrücken, mit Hackfleisch, Zwiebelwürfel, Ei, Tomatenmark, Thymian und der Hälfte Petersilie verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Feta in ca. 32 Würfel schneiden.

2. Aus der Masse ca. 32 kleine Klößchen formen, dabei jeweils einen Würfel Feta in die Mitte geben. Das Öl erhitzen, Hackbällchen darin portionsweise braten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Salat in Streifen schneiden.

3. Übrige Zwiebel in feine Spalten schneiden. Paprika in sehr feine Würfel schneiden. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl darunter schlagen. Paprika und Rest Petersilie zufügen. Mais, Bohnen, Hackbällchen, Salat und Zwiebeln mischen, Vinaigrette darüber geben.

Nährwerte: 520kcal/E26g/F33g/KH29g pro Portion

angelegt am: 13.06.2003

Rezept-Nr: 364

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke