

# FRIKADELLEN MIT DREI KOMPONENTEN

REZEPT VON JAN BÖHMERMANN



## ZUBEREITUNG

1. Das Schweinemett in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Auch den Knoblauch von der Schale befreien und klein hacken. Zusammen mit dem Senf, dem Tomatenmark und den aufgeschlagenen Eiern zum Schweinemett geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend alles gut mit einer Hand (!) vermengen. Nach und nach Semmelbrösel dazugeben und einarbeiten bis die Masse die gewünschte, homogene Konsistenz erreicht hat.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Nicht zu sparsam mit der Butter sein! Nun gleichmäßig große Frikadellen formen und in die Pfanne geben. Diese auf mittlerer Hitze ca. 15 Minuten anbraten, dabei ein- bis zweimal wenden bis sie von beiden Seiten schön goldbraun sind.
3. Mit einem Pfannenwender die Frikadellen aus der Pfanne heben und auf einen Teller geben. Den Bratensatz anschließend mit ca. 200 ml Gemüsebrühe aufgießen und die Lorbeerblätter hinzufügen. Die Frikadellen kommen danach wieder mit in die Pfanne. Das Ganze noch einmal für ca. zwei Minuten simmern lassen. Danach die Frikadellen wieder herausnehmen. Die bereits leicht eingedickte Soße jetzt mit etwas Sahne aufgießen und mit Stärke abbinden – dies geschieht unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen. Zu guter Letzt die Frikadellen in die fertige Soße legen und für weitere zehn Minuten auf mittlerer bis niedriger Hitze durchziehen lassen.
4. Als Beilage Salzkartoffeln sowie Erbsen und Möhren aus der Dose servieren.

## ZUTATEN

### Frikadellen

<b>700 g</b>	Schweinemett
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>2</b>	Eier
	Semmelbrösel
<b>1 EL</b>	Tomatenmark
<b>2 EL</b>	Senf
<b>1-2</b>	Knoblauchzehe(n)
	Salz
	Pfeffer

### Sauce

	Butter zum Anbraten
<b>1-2 TL</b>	Salzgemüse (oder 200 ml Gemüsebrühe)
<b>2</b>	Lorbeerblätter
	Sahne
	Stärke zum Abbinden
	Kartoffeln für 2 Personen, festkochend
<b>1 Dose</b>	Erbsen & Möhren

