

Rezept

Frauenschenkel zum Selberkneten

Ein Rezept von Frauenschenkel zum Selberkneten, am 25.04.2024

Zutaten

5 EL ungegarter Langkornreis	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	500 g Rinderhackfleisch
2 TL gemahlener Piment	1 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise geriebene Muskatnuss	1 EL getrocknete Minze
Salz	gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Bund Koriandergrün	1/2 Bund Petersilie
100 g Schafskäse (Feta)	3 Eier (M)
4 EL Weizenmehl	

Außerdem:

Pflanzenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe garen, in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in 4 EL Öl bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. glasig schwitzen. Die Hälfte des Hackfleischs dazugeben und unter Rühren krümelig braten. Mit den Gewürzen abschmecken, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
3. Den Koriander und die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein schneiden. Den Schafskäse zerbröckeln. Das rohe Hackfleisch mit dem Reis, den Kräutern, dem Schafskäse und 1 Ei zum gebratenen Hackfleisch geben und alles zu einem Teig verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig die Frauenschenkel formen: ungefähr fingerlange und 3 cm dicke Ovale oder Keulen.
4. Die übrigen 2 Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Die Frauenschenkel erst in dem Mehl wälzen, dann durch die Eier ziehen.
5. Etwas Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Frauenschenkel bei schwacher Hitze rundum knusprig braun anbraten. Das dauert pro Seite 2-3 Min. Sie sollen durchgebraten, aber saftig sein.