Rezept

Mais-Frikadellen mit Cole Slaw

Ein Rezept von Mais-Frikadellen mit Cole Slaw, am 12.10.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel
1	Ei (M)
1 TL	mittelscharfer Senf
	Salz
100 g	Maiskörner (Dose)
1	kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)
2	Frühlingszwiebeln
1-2 EL	Zitronensaft
2 EL	Erdnusskerne
500 g	Rinderhackffleisch
2-3	zarte Haferflocken
2 TL	Chilipulver
	Pfeffer
4 EL	Öl
2	rote Spitzpaprikaschoten
300 g	Naturjoghurt
3 EL	Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hackfleisch, Ei, Haferflocken, Senf, Chilipulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Mais abtropfen lassen, mit der Zwiebel zur Hackmasse geben und alles gut verkneten. Daraus mit angefeuchteten Händen 8 flache Frikadellen formen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Frikadellen darin von jeder Seite 4-5 Min. bei mittlerer Hitze braten.

2. Inzwischen den Kohl putzen, vierteln, ohne Strunk in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden, salzen und mit den Händen ca. 3 Min. durchkneten.

3. Paprikaschoten putzen, längs halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

4. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Kohl, Paprika, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch in dem Dressing wenden. Erdnüsse hacken und über den Salat streuen. Diesen mit den Frikadellen anrichten.