Rezept

Mediterrane Frikadellen

Ein Rezept von Mediterrane Frikadellen, am 29.04.2024

Zutaten

2	Zwiebeln
100 g	Rucola
200 g	Tatar
1	kleines Ei
	Pfeffer
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3 EL	Rotweinessig
1 TL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
300 g	Zucchini
1 EL	TK-Italienische-Kräutermischung
	Salz
6	Tomaten
50 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
3 EL	1 EL frisch gehobelter Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. 3 EL Wasser erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, etwas abkühlen lassen. Rucola waschen, putzen und trockenschleudern, harte Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Zucchini schälen und raspeln.

2. Die vorbereiteten Zutaten mit Tatar, Kräutern und Ei verkneten, salzen, pfeffern und zu 6 flachen Frikadellen formen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. von beiden Seiten knusprig braten.

3. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Stielansätze entfernen. Tomaten auf zwei Tellern überlappend anrichten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und auf den Tomaten verteilen. Brühe, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl unterschlagen. Das Dressing über den Tomatensalat träufeln. Den Parmesan darüber verteilen und mit den Frikadellen anrichten.