

FRIKADELLEN MIT KORIANDER-WEIßKOHL, COUNTRY POTATOES & HOMEMADE KETCHUP

Zutaten für die Frikadellen:

250 g Hackfleisch gemischt
1 Zwiebel
2 Stiele frischer Majoran
1 altes Brötchen
20 g Butter
1 Ei
Salz, Pfeffer, Öl

Zutaten für das Weißkohlgemüse:

1/2 Weißkohl
1 TL Kümmel, ganz
2 El Weißweinessig
4 Stiele Koriandergrün
1 Prise Zucker
Meersalz, grob

Zutaten für die Country Potatoes:

6-8 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
Meersalz
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl

Zutaten für den Ketchup:

500 g passierte Tomaten
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Stück Knollensellerie
Ingwer (gleiche Größe wie Knoblauch)
40 ml Apfelessig
20 g brauner Zucker
Salz
1 Messerspitze Piment
Prise Muskat
1 TL edelsüßes Paprikapulver
gemahlener Koriander
1 Chilischote



FRIKADELLEN MIT KORIANDER-WEIßKOHL, COUNTRY POTATOES & HOMEMADE KETCHUP

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Ketchup Schalotten, Ingwer, Sellerie und Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Alles mit den passierten Tomaten in einen Topf geben und mit den Gewürzen und 1 Tl Salz abschmecken. Den Ketchup aufkochen lassen und anschließend bei reduzierter Hitze ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Mit einem Pürierstab* durcharbeiten und den Essig und Zucker hinzugeben. Nochmals aufkochen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Zum Schluss nochmal abschmecken und nachwürzen. Den heißen Ketchup in eine sterilisierte Flasche abfüllen und verschließen. Ein Teil vorher abfüllen für das Essen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale vierteln. Auf ein Backblech geben, Olivenöl über die Kartoffeln geben, den Rosmarin zupfen und verteilen und alles gut mit den Händen durchmischen. In den Backofen geben und ca. 30 Minuten backen.

Für die Frikadellen das alte Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und in einer Pfanne mit der Butter glasig dünsten. Zu Schluss die abgezapften Majoranblätter hinzugeben und kurz mitschwenken. Auf die Seite stellen und abkühlen lassen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Ei, dem alten Brötchen (ausgedrückt), Zwiebel-Majoranmasse, sowie Salz & Pfeffer gut vermischen und zu kleinen Frikadellen rollen. In einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.

Den Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl 2-3 Minuten braten. Den Kümmel mit Meersalz in einem Mörser klein mahlen und über den Kohl geben. Die Prise Zucker ebenfalls über den Kohl geben und durch schwenken. Mit dem Essig ablöschen und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Den Koriander abzupfen, etwas klein schneiden und zum Schluss zum Kohl geben.