

Parmesan-Frikadellen mit Kartoffelröstis



Parmesan-Frikadelle mit Kartoffelröstis

Dies ist ein einfaches, schnelles und leckeres Gericht. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten für die Parmesan-Frikadellen:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g geriebener, frischer Parmesan
- 1 rote thailändische Chilischote
- 1 EL scharfer Senf
- 1 EL Paniermehl oder auch Semmelbrösel
- 2 Eier
- 1 EL Pul Biber

- Salz
- Pfeffer
- Zutaten für die Kartoffelröstis:
 - 8 Kartoffeln
 - Salz
 - Pfeffer
 - Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.



Fleischmasse für die Parmesan-Frikadellen

Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden sie mit der Lauchzwiebel klein. Geben Sie alles in eine Schüssel. Reiben Sie den Parmesankäse auf einer groben Küchenreibe klein. Geben Sie ihn mit dem Paniermehl hinzu. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann geben Sie noch den Pul Biber und den Senf hinzu. Zum Schluss das gemischte Hackfleisch. Alles gut verrühren. Sie können die Masse ruhig roh probieren, ob sie gut genug gewürzt ist.



Geriebene und gewürzte Kartoffeln für die Kartoffelröstis

Dann zerreiben Sie die geschälten Kartoffeln auf einer groben Küchenreibe klein. Würzen Sie die geriebenen Kartoffeln mit Salz und Pfeffer und mischen alles. Bei den geriebenen Kartoffeln müssen Sie sich mit der Zubereitung etwas beeilen, denn die geschälten und nun zerriebenen Kartoffeln oxidieren mit dem Luftsauerstoff recht schnell und werden dann unansehnlich braun.

Erhitzen Sie Öl in einer großen Pfanne. Formen Sie aus der Fleischmischung kleine Kugeln, die sie in die Pfanne geben und leicht andrücken. Geben Sie ebenso von der geriebenen Kartoffelmasse hinzu, die sie mit einem Pfannenwender flach drücken. Alles zusammen einige Minuten anbraten, dann wenden und fertig garen, bis alles schön braun und kross ist.

Auf Tellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Am kommenden Tag sollten Sie vorsichtig sein: Sie werden „Rasierklingel pinkeln“, denn der Bestandteil der

Chilischote und des Pul Bibers – das Capsaicin – geht in den Urin über und ... es brennt. Das ist aber nicht schädlich, sondern reinigt den Körper und kräftigt das Immunsystem. ;-)