

Italienische Frikadellen aus dem Klee-TV

Manch einer nennt sie auch Buletten, Fleischpflanzerln oder Fleischlaberln...

Laut Frank gibt es in Deutschland 1.000.000 unterschiedliche Frikadellenrezepte und nur ein einziges für "italienische" Frikadellen. Und genau dieses eine seltene Rezept hat Frank uns heute verraten ☐



Zutaten:

500 gr. gemischt halb Schwein, halb Rind für die Fleischwolffanatiker, bitte das gewürfelte Fleisch knapp ne halbe Stunde vor Beginn im Gefrierschrank auf einem Tablett leicht anfrosten lassen.

Oder 500gr. gemischtes Hack

1 rote Zwiebel

1 Brötchen vom Vortag, in etwas Wasser eingeweicht

1 Ei

1 TL Salz

40 gr Getrocknete Tomaten (softe Snacktomaten, ersatzweise getrocknete Tomaten in Öl, dann das Öl abtropfen lassen

40 gr Oliven (ich hab grüne genommen)

0,5 TL Majoran getrocknet

0,5 TL Basilikum getrocknet

50 gr. Parmesan

1 Knoblauchzehe

60 ml trockenen Weißwein (im Klee-TV machte Herr Klee das mit

Rotwein)
ggf. Paniermehl

Zubereitung:

Fleisch durch den Fleischwolf wölfen.

Dann Multi mit Messer aufsetzen: Knoblauchzehe ins offene Messer werfen (das wünsche ich ja meinem schlimmsten Feind nicht, der Frank macht das ohne mit der Wimper zu zucken).

Tomaten, Oliven ebenfalls hinterher werfen.

Dann die Zwiebel ebenso reinwerfen, jetzt aber nicht mehr lange rühren, damit die Zwiebel nicht bitter wird.

Im Multi dann das Messer entfernen und die Scheibe Nr. 1 einsetzen und den Käse mit dazu reiben.

Alles in Kessel zusammen mit Fleisch, restlichen Zutaten (Ei, Wein, ausgeprägtes Brötchen, Gewürze....) geben und mit K-Haken kurz mischen.

In Pfanne etwas Fett erhitzen und von beiden Seiten herausbraten.