



FRIKADELLEN MIT ROSENKOHL

Zutaten

- 380 g Rosenkohl
- 135 g Hackfleisch (Rind)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 TL Leinsamenschrot
- 3 Senfsamen (getrocknet)
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Senfsamen im Mörser zerkleinern. Den Leinsamenschrot mit zwei Esslöffeln Wasser anrühren.

Das Rindfleisch mit den Zwiebelwürfeln, den Leinsamen, Salz, Pfeffer, Senfsamen und Majoran vermengen. Aus der Fleischmasse Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundherum braun braten.

Die äußeren Blätter der Rosenkohl Röschen entfernen und jedes Röschen am Strunk kreuzförmig mit einem Messer einschneiden.

Den Rosenkohl in einem Topf mit Wasser bedecken und für ca. 15 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen. Alternativ kann der Rosenkohl auch in einem dafür geeigneten Topf-Einsatz gedünstet werden. So bleiben mehr wertvolle Vitalstoffe erhalten.

Rezeptvariation

Wer es lieber kalt als Salat mag, kann den gekochten Rosenkohl abkühlen lassen und mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Auch die Frikadellen lassen sich bestens vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

gesund + aktiv informiert

Die ätherischen Öle des Majorans verflüchtigen sich beim Erhitzen schnell, daher sollte er wenn möglich erst kurz vor Ende der Garzeit hinzugefügt werden. Sparsam dosieren, da der Geschmack sonst leicht dominiert.

