

Apfel-Frikadellen mit Sauerkraut



Zutaten (4 Personen):

Sauerkraut:

- 1 Zwiebel
- 75 g Speck (durchwachsen)
- 800 g Sauerkraut
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 1 EL Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- Salz
- Pfeffer

Frikadellen:

- 1 Apfel (groß)
- 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 Ei
- 60 g Paniermehl
- 1 TL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Majoran (getrocknet)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 40 g Butter

Zubereitung:

Zuerst das Sauerkraut zubereiten, hierzu die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann auch den Speck in feine Würfel schneiden und das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen.

Den Speck hinzugeben und knusprig anbraten. Dann die Zwiebelwürfel zufügen und glasig dünsten. Jetzt das Sauerkraut dazu geben, unterrühren und 10 Minuten mitdünsten.

Im Abschluss Gemüsebrühe sowie Sahne angießen, alles kurz aufkochen, salzen, pfeffern, Gewürze zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Während das Sauerkraut schmort, werden die Frikadellen zubereitet, hierzu Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln.

Hackfleisch mit dem Ei, den übrigen Zwiebelwürfeln, geriebenem Apfel, Paniermehl, Senf, Tomatenmark, Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer glatt verkneten.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen.

40 g Butter schmelzen, die Frikadellen damit bepinseln und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.

Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren soweit möglich aus dem fertigen Sauerkraut fischen.

Das Sauerkraut mit je 2 Frikadellen auf Tellern anrichten, ggf. mit Petersilie garnieren und servieren.

Nährwertangaben: 632 kcal p.P., 24 g KH p.P.