

**Michael Kempf**  
**Frittierte Fleischkroketten (Bitterballen)**  
**mit Kopfsalat**

**Dienstag, 21. November 2017**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Kategorie: Weltküche, Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

**Für die Bitterballen:**

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Butter  
1 EL Mehl  
100 ml Sahne  
200 ml kräftige Rinderjus (z. B. aus dem Glas)  
etwas Salz  
1 Lorbeerblatt  
300 g gepökelte und gekochte Rinderbrust (eventuell leicht geräuchert.  
Alternativ: Reste von gekochtem Rinderbraten, Zunge, etc.)  
4 Zweige Zitronenthymian  
etwas Pfeffer  
etwas Cayennepfeffer  
etwas Muskatnuss  
etwas Mehl zum Mehlieren  
6 EL Semmelbrösel oder Pankomehl (aus dem Asialaden)  
1 Ei

**Salat:**

1 Schalotte  
1 EL Honigsenf  
1,5 EL eingelegte Kapern (aus dem Glas)  
2 EL Estragonessig  
1 EL Haselnussöl  
2 EL Rapsöl  
50 ml Gemüsebrühe  
etwas Salz  
etwas Zucker  
etwas Pfeffer  
50 g grüne Oliven  
2 gut wachweich gekochte Eier (7 Minuten Kochzeit)  
1 Kopfsalat

**außerdem:**

1,2 l Frittieröl  
1 Pck. Gartenkresse

## **Zubereitung:**

1. Für die Kroketttenmasse Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.
2. Das Mehl überstäuben und kurz mit andünsten.
3. Unter Rühren mit Sahne und der Jus ablöschen. Etwas Salz und Lorbeerblatt zugeben. Mindestens 20 Minuten sacht sehr dickflüssig einkochen lassen.
4. Rinderbrust fein würfeln. Thymian abspülen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Thymian fein hacken. Mit Rinderbrust unter die Sauce mischen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und kühl stellen.
6. Für das Dressing Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Senf, Hälfte Kapern, Essig, Ölen und der Brühe fein mixen. Mit den Gewürzen abschmecken.
7. Oliven und gekochte Eier grob hacken.
8. Frittierfett in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Übrige Kapern darin sacht frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Kopfsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
10. Kresse abspülen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.
11. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einem Teller verteilen. Ei verquirlen. Die Kroketttenmasse mit einem Löffel abstechen, zu Bällchen formen.
12. Kroketttenbällchen zunächst in Mehl wenden. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und dann in Semmelbröseln panieren.
13. Die Bitterballen im heißen Frittierfett portionsweise knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen und leicht salzen.
14. Salat und Dressing mischen, auf Tellern verteilen. Das gehackte Ei, Oliven, Kresse und die frittierten Kapern darüber streuen.
15. Die heißen Bitterballen aufsetzen und servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2865 kJ

13 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 55 g Fett