

**Sören Anders**  
**Wildschwein-Frikadellen mit**  
**Ringelbete-Kohlrabi-Salat**

**Freitag, 30. Oktober 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Feine Küche, Heimatküche, Schnelle Küche**

**Zutaten:**

**Für die Wildfrikadellen:**

1	Brötchen vom Vortag
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
3 Stiele	glatte Petersilie
3 Stiele	Basilikum
1	getrocknete Chilischote
500 g	Wildhackfleisch (von Reh, Wildschwein, Rot- oder Damwild)
1	Ei
etwas	Salz
1 Msp.	Paprikapulver
etwas	Worcestershiresauce
etwas	Speiseöl zum Braten

**Für den Salat:**

4	Ringelbete-Knollen
1	Kohlrabi mit Grün
1	Apfel
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Ahornsirup
4 EL	Weißweinessig
4 EL	Apfelsaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
4 EL	Gemüsebrühe
40 g	getrocknete Sauerkirschen
30 g	Kürbiskerne

**Zubereitung:**

1. Für die Frikadellen das Brötchen in reichlich lauwarmem Wasser einweichen.
2. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
3. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.
4. Die Chilischote putzen und ebenfalls fein hacken.
5. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken.
6. Brötchen, Wildhack, Ei, Schalotte, Knoblauch, Kräuter, Chilistückchen, Salz, Paprikapulver und etwas Worcestershiresauce in eine Schüssel geben und gründlich glatt verkneten.
7. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen.
8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen einlegen und bei mittlerer Hitze unter Wenden von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

9. Für den Salat Ringelbete und Kohlrabi putzen. Kohlrabiblätter waschen und beiseitelegen. Ringelbete und Kohlrabi schälen. Beim Schälen der Ringelbeete evtl. Einmalhandschuhe tragen.
10. Bete-Knollen und Kohlrabi auf einem stabilen Küchenhobel oder mit der Küchenmaschine in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.
11. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft mischen.
12. Für das Dressing Ahornsirup mit Essig, Apfelsaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
13. Dann das Olivenöl und Gemüsebrühe kräftig unterschlagen, sodass ein sämiges Dressing entsteht. Die Apfelwürfel unterheben.
14. Sauerkirschen und Kürbiskerne grob hacken.
15. Von den Kohlrabiblättern 2–3 zarte Blätter in feine Streifen schneiden.
16. Im Wechsel leicht überlappend 4 Teller mit den Ringelbete- und Kohlrabischeiben auslegen. Das Dressing überträufeln und den Salat zusätzlich mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
17. Kürbiskerne, Sauerkirschen und Kohlrabigrün über den Salat streuen. Frikadellen darauf geben und servieren.

**Nährwert: Pro Portion:** 565 kcal / 2370 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 32 Fett