

**Jacqueline Amirfallah**  
**Frikadelle mit Bratkartoffelsalat****Mittwoch, 24. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Salat:

1 kg	Kartoffeln, festkochend (am besten Pellkartoffeln vom Vortag)
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
60 ml	Weißweinessig
etwas	Zucker
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2	Gartenkresse – Schälchen
1 EL	Senf
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Radieschen

Für die Frikadellen

80 g	altbackenes Weizenbrot
1	Zwiebel
2 Stängel	glatte Petersilie
400 g	Rinderhackfleisch
½ TL	Fenchelsamen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Für die Eier:

2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
4	frische Eier
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.  
Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.
2. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.
4. Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.
5. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brot ausdrücken und mit Hackfleisch, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.
8. Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
10. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

11. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.
12. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.
13. Restlichen Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
14. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
15. Für die Eier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.
16. Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).
17. Die Kräutersauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.
18. Den Bratkartoffelsalat auf Teller verteilen, Frikadellen und Spiegeleier anlegen und mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ

53 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 38 g Fett