

Folge WELS, 6. Juni 2021

Pikante Fleischbällchen

Zutaten, ca. 12 Stück

300 g Faschiertes, gemischt
100 g Roggenbrot, gewürfelt und entrindet
50 g Essiggurkerl
½ TL Kapern
1 mittlere Zwiebel, gelb
1 Knoblauchzehe
1 EL Senf, scharf
1 Ei
2 TL Majoran, getrocknet
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
Olivenöl
Öl zum Braten

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfelig schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.
Essiggurkerl und Kapern fein würfeln.
Roggenbrot entrinden, fein würfeln.
Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen, gut durchkneten. Bei Bedarf noch etwas mehr Roggenbrotwürfeln zugeben.
Die Mischung zu in etwa 4 cm großen Bällchen formen und in etwas Öl goldbraun von allen Seiten anbraten. Gerne im Backrohr nachziehen lassen.
Alternativ können die Bällchen auch im Backrohr ohne Zugabe von Öl gebacken werden.

Rollgerste

Zutaten

200 g Rollgerste (1 Tasse)
300 ml Wasser (1 Tasse)
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung

Rollgerste waschen. Knoblauchzehen schälen und dritteln, in einem Topf in Olivenöl kurz anbraten. Die Rollgerste mit anbraten, salzen, mit Wasser aufgießen, zudecken und laut Packungsbeilage zwischen 20-40 Minuten köcheln lassen. Für den Salat darf die Rollgerste noch bissfest sein.

Shaking Salad

Zutaten

Rollgerste

½ rote Zwiebel / oder Schalotte

1 kl. Packung TK Erbsen

1 Apfel, Topaz

Pflücksalat, Rucola, Erbsensprossen

Fleischbällchen, Alternativ: Schafskäsewürfeln

Zutaten Dressing

Olivenöl

Essig Williamsbirne (alternativ fruchtiger Essig)

Dijonsenf

Honig

Salz