



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Mini-Kalbsfrikadellen mit Kichererbsen

ZUTATEN

100 g Kichererbsen (1/2 Dose)

30 g altbackenes Brot

5 Stiele glatte Petersilie, gezupft und fein geschnitten

3 Schalotten, fein gewürfelt

6 El Olivenöl

350 g Kalbshackfleisch

1 Ei

1 Eigelb

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 El Butter

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen kurz waschen und grob hacken. Die Schalottenwürfel in etwas Olivenöl glasig dünsten und die Petersilie zufügen. Abkühlen lassen. Das Brot im warmen Wasser einweichen und gut ausdrücken. Alle Zutaten nun miteinander vermengen und abschmecken. Kleine Mini Frikadellen formen und von beiden Seiten in der Pfanne nicht zu heiß langsam gar braten. Zuletzt die Butter zugeben, die Frikadellen kurz abtupfen und abkühlen lassen.

TIPP: Die rohe Frikadelle vor dem Braten auf kurze Holzspieße stecken um sie beim Picknicken als Frikadellen-Lollis besser händeln zu können