

FRIKADELLEN MIT ROSENKOHL

Kategorie: **ABENDESSEN** **FLEISCH** **MITTAGESSEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 380 g Rosenkohl
- 125 g Rinderhackfleisch
- 1 Stück Zwiebel (rot)
- 2 Teelöffel Leinsamen
- 3 Stück Senfsamen
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Senfsamen im Mörser zerkleinern. Den Leinsamenschrot mit zwei Esslöffeln Wasser anrühren.

Das Rindfleisch mit den Zwiebelwürfeln, den Leinsamen, Salz, Pfeffer, Senfsamen und Majoran vermengen. Aus der Fleischmasse Frikadellen formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundherum braun braten.

Die äußeren Blätter der Rosenkohl Röschen entfernen und jedes Röschen am Strunk kreuzförmig mit einem Messer einschneiden.

Den Rosenkohl in einem Topf mit Wasser bedecken und für ca. 15 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen. Alternativ kann der Rosenkohl auch in einem dafür geeigneten Topf-Einsatz gedünstet werden. So bleiben mehr wertvolle Vitalstoffe erhalten.