

Kräuterfrikadellen mit Schmorwirsing

Zutaten für eine Person (Tagesmengen beachten!):

Für die Frikadellen:

- *ca. 250 g falsches Filet oder Tatar (Tagesmenge beachten)*
- *Cayennepfeffer, Salz & Pfeffer zum Würzen*
- *1 Zwiebel*
- *2 kleine Eier Gr. S (Tagesmenge beachten)*
- *Tiefkühl-Kräuter*

Für das Tzatziki:

- *1 Gurke*
- *Knoblauch*
- *1/2 Packung bzw. 250 g Skyr (Tagesmenge beachten)*
- *1 EL Olivenöl (Tagesmenge beachten)*

Für den Schmorwirsing:

- *Wirsing (Tagesmenge beachten)*
- *Etwas Öl (Tagesmenge beachten)*
- *Muskat zum Würzen*

Zubereitung:

- *Wenn kein Tatar verwendet wird, das Fleisch von Sehnen und eventuellem Fett entfernen und in lange Streifen schneiden. Die Fleischstreifen durch den Fleischwolf der Küchenmaschine oder per Hand durchdrehen. Das Fleisch mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer würzen.*
- *Frische Zwiebelwürfel und 2 kleine Eier zufügen.*
- *Statt Brötchen oder Paniermehl werden nun reichlich TK Kräuter zugegeben, damit eine Bindung entsteht. Hackpatties formen und auf einer Grillplatte oder in einer Grillpfanne ohne Fett braten.*
- *Für das Tzatziki die Gurke halbieren. Die Gurke nun auf einer Küchenreibe in feine Streifen hobeln. Die Gurkenschnitzel mit etwas Salz bestreuen, damit das Wasser entzogen wird. Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden. Eine halbe Packung Skyr in eine Schüssel geben, Salz und frisch gemahlene Pfefferunterrühren.*
- *Die Gurkenschnitzel mit der Hand auspressen und mit dem Knoblauch im Skyr unterrühren. Nach Gusto kann man noch die Tagesmenge an Olivenöl zufügen.*
- *Das Tzatziki kann man mehrere Stunden vorher oder am Vortag anrühren, damit alles schön durchzieht und der Geschmack besonders intensiv ist.*
- *Den Wirsing in feine Streifen schneiden. Topfboden mit etwas Öl einpinseln. Wirsing in den Topf geben und bevor er anfängt anzubrennen, ein Glas Wasser auf den Kohl gießen.*

- *Topfdeckel ab und zu abheben und das Ganze umrühren. Nach ca. 15 Minuten ist der Wirsing gar. Mit Muskatnuss abschmecken.*