



Rezept

Ostrich Frikkadels - Würzige Fleischfrikadellen

Aus dem Kochbuch Summertime „Cape Tapas & südafrikanische Roséweine“.
Zu beziehen bei der Südafrika Weininformation shop.suedafrika-wein.de

Frikkadels sind die typisch afrikanischen Fleischbällchen. Sie werden kräftig mit Muskatnuss gewürzt, je nach Wunsch auch mit Masala, Minze oder Petersilie. Die Fleischbällchen werden, um noch knuspriger zu sein, in Senfkörnern gewälzt.

Zutaten

500g Straußenfleisch (oder Rinderhackfleisch)	2 aufgeschlagene Eigelb
1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebeln, fein gehackt	1 fein geschnittene Knoblauchzehe
½ Tasse Semmelbrösel	entkernte und gehackte grüne Oliven
1 Teelöffel zerstoßener Kreuzkümmel	eine Handvoll frische, gehackte Petersilie
1 Teelöffel Kümmel	Mehl zum Bällchen formen
½ Teelöffel gemahlene Muskatnuss	Olivenöl zum Braten
Salz & frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer	Schwarze und Gelbe Senfkörner

Zubereitung

Fleisch, Zwiebeln, Semmelbrösel, Gewürze, Salz und Pfeffer, Eigelb, Knoblauch, Oliven und Kräuter in einer Schüssel vermengen. Kleine Portionen abteilen, zu Bällchen formen und im Mehl wälzen. Auf eine flache Unterlage legen und für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Oder bereits am Vortag vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen langsam anbraten, bis sie braun und gar sind. Oder für etwa 12-15 Minuten bei 180° C im Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Die Senfkörner in einem Mörser zerkleinern und die Fleischbällchen anschließend in den Samen wälzen, um etwas mehr Schärfe zu erzeugen. Warm oder kalt servieren.

Weintipp:

Genießen Sie die Frikkadels mit einem lebendigen, frisch-fruchtigen südafrikanischen Rosé.
Tipps finden Sie unter: summertime.suedafrika-wein.de

Viel Freude beim Zubereiten und Genießen!