



Gebackene Frikadellen vom Schwein mit Gemüsesalat und frischem Ingwer

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Toastbrot	6 Scheiben
Milch	50 ml
Eier	2 St.
Bio Limetten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Schweinehackfleisch	500 g
Sojasauce	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	
Paniermehl	50 g
Karotten	550 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ingwer, frisch	20 g
Koriander, frisch	30 g
Honig	2 EL
Sonnenblumenöl	3 EL
Rapsöl	500 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Toastbrot entrinden und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Milch lauwarm erhitzen. Eier aufschlagen, einrühren und in einer Schüssel über die Brotwürfel gießen. Limetten heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.
2. Hackfleisch, Knoblauch, Petersilie, Sojasauce und Limettenabrieb zur Brot-Eier-Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Masse mit feuchten Händen zu kleinen Frikadellen formen. Paniermehl auf einen Teller geben und Frikadellen darin wälzen.
3. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und mit dem Sparschäler zu dünnen Streifen abschälen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansätze entfernen und schräg in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken.
4. In einer Schüssel die Karotten mit Frühlingszwiebeln, Ingwer, Koriander, Limettensaft, Honig und 3 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Backofen auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Frittieröl in einem hohen Topf (ca. 160 °C) erhitzen und Frikadellen portionsweise darin ca. 4 Min. goldbraun backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und bis zum Servieren im Backofen warm halten.

halten. Die knusprigen Frikadellen mit dem Gemüsesalat anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	934 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	48 g