

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

PIKANTER BOHNENEINTOPF

mit Hackbällchen



Dirk Luther
Dirk Luther

Pikanter Bohneneintopf

mit Hackbällchen

ZUTATEN

HACKBÄLLCHEN

300 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1/2 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 Scheibe Bacon, gewürfelt
2 TL Senf
1/4 altbackenes Brötchen
1 Ei
1 TL Majoran, fein geschnitten
1 EL Blatt Petersilie, fein gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl zum Braten
3 Kabanossi

EINTOPF

200 g rote und weiße Bohnen aus der Dose
4 Schalotten, fein gewürfelt
4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 große Chilischote, fein gewürfelt
2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
300 g Kirschtomaten, halbiert
3 EL Paprikapulver
2 EL Zucker
2 EL Tomatenmark
40 ml heller Balsamicoessig
3 EL Rapsöl zum Braten
1 l kräftige Geflügel- oder Rinderbrühe
2 EL Majoran, fein geschnitten
Salz und Pfeffer aus der Mühle



**gemischtes
Hackfleisch**



HACKBÄLLCHEN Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Das Ei mit Salz, Pfeffer und Senf verquirlen. Mit einem Holzlöffel oder mit den Händen alle Zutaten außer den Würstchen gut miteinander vermengen und die Masse mit feuchten Händen zu gleich großen Bällchen formen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Hackbällchen bei mittlerer Hitze rundum goldbraun anbraten. Die Kabanossi in Scheiben schneiden und kurz mitbraten.

EINTOPF Schalotten, Knoblauch und Chili in heißem Rapsöl andünsten. Die Paprikastreifen hinzufügen und ebenfalls andünsten. Mit Paprikapulver und Zucker bestreuen, das Tomatenmark dazugeben und anschwitzen, danach mit Essig ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Das Ganze jetzt 15 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen, Hackbällchen, Kabanossischeiben sowie die Kirschtomaten zu der Brühe geben und bei schwacher Hitze nochmals 15 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Majoran verfeinern.

Labskaus

ZUTATEN

LABSKAUS

750 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Corned Beef
150 g Zwiebeln, geschält und in Würfel geschnitten
200 g eingelegte Rote Beten, fein gehackt
50 ml Rinderbrühe
Gewürzgurkenwasser
40 g Butter
Salz und Pfeffer

GARNITUR

4 halbe Matjesfilets
4 Gewürzgurken, gefächert geschnitten
150 g eingelegte Rote Beten, in Scheiben geschnitten
4 Eier



ZUBEREITUNG Die Kartoffeln waschen, schälen, kochen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne in Butter anschwitzen, das Corned Beef in Würfel schneiden, zugeben und 2 Minuten mitschmoren. Zwiebeln und Corned Beef zu der Kartoffelmasse geben, die Rote Bete unterrühren und mit Brühe und etwas Gewürzgurkenwasser abschmecken. Alles dicklich einkochen, sodass die Konsistenz des Labskaus etwa der eines Kartoffelpürees gleicht. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier als Spiegeleier braten. Das Labskaus auf vorgewärmte Teller geben, mit Spiegeleiern, Gurkenfächern, Rote-Bete-Scheiben und Matjesfilets garnieren.



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 MIN.



4 PORTIONEN

