

Fleischkiachle mit Blattspinat und Sellerie-Erdnusspüree



Immer beliebt: Fleischkiachle

In Berlin heißen sie Buletten, in Bayern nennt man sie Fleischpflanzerl und bundesweit wird die Spezialität als Frikadelle betitelt. Aber in Baden-Württemberg isst jeder Fleischkiachle. Ähnlich wie Kartoffelsalat hat da jeder Haushalt seine Geheimtipps. In unserem Rezept wurden neben Hackfleisch und Gewürzen, zusätzlich eingeweichte Brötchen verwendet. Etwas Senf, Paprika und getrockneter Majoran geben den typisch herzhaften Geschmack. Wer möchte, kann zusätzlich noch geschmälzte Zwiebeln und Knoblauch in den Fleischteig mischen. Dann wird des noch würziger.

Hier die heutige Rezeptur für "Fleischkiachle mit Blattspinat und Sellerie-Erdnusspüree":

Zutaten

Für die Fleischkiachle:

- 500 g Hackfleisch (halb & halb)
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Eier (Größe M)
- 100 g Brötchen, vom Vortag
- 100 ml Milch, erhitzt
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 2 TL Majoran
- 2 TL Petersilie, fein geschnitten
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- Extra: Öl oder Butterschmalz zum Anbraten

Für die Soße:

- 400 ml Rinder- oder Kalbsfond
- 100 ml Rotwein oder Johannisbeersaft
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Sojasauce
- 1-2 TL dunkler Soßenbinder

Für den Spinat:

- 500 g Blattspinat, gewaschen
- 50 g Speckwürfel
- 50 g Zwiebelwürfel
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gewürfelt
- 20 g Butter
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Für das Sellerie-Erdnusspüree

- 500 g Knollensellerie
- 1 Apfel, entkernt, geschält und gewürfelt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150-200 ml Milch
- 1-2 EL Erdnussbutter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Fleischkiachle die Brötchen würfeln und mit 100 ml heißer Milch übergießen. 15 Minuten einweichen.

Dann alle Zutaten kräftig verkneten und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus dem Fleischteig 8 Fleischkiachle (Frikadellen) formen. In einer heißen Pfanne mit Fett, bei mittlerer Hitze, goldbraun ausbacken. Im Ofen bei 70°C (Ober- und Unterhitze) warmhalten.

In der gleichen Pfanne 1 EL Tomatenmark rührend anbraten. Dann 100 ml Rotwein und 3 EL Sojasauce zugeben und sirupartig einkochen. Mit Brühe angießen und 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Saucenbinder andicken.

Für den Spinat die Zwiebel-, Knoblauch- und Speckwürfel mit 20 g Butter in einem Topf 2 Minuten rührend anbraten. Die Spinatblätter zugeben, den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 3-4-5 Minuten dünsten – gelegentlich rühren! Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Sellerie-Erdnusspüree die Sellerieknolle schälen. Dann die Sellerie würfeln und mit Apfelwürfeln in einem Topf geben. Dazu 200 ml Gemüsebrühe und 200 ml Milch gießen und ca. 15 Minuten weichkochen (Deckel aufsetzen!).

Anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und Erdnussbutter verfeinern.

Zum Anrichten das Püree mittig auf einen vorgewärmten Teller geben. Darauf etwas Spinat und die Fleischkiachle legen. Mit etwas Soße beträufeln.

Tipp: Dazu Senf reichen.