

Gefüllte Frikadellen auf Erdnuss- Brokkoli

Zutaten:

400 g mageres Rinderhackfleisch
100 g in Olivenöl eingelegte Fetawürfel
250 g Brokkoli
2 EL Rapsöl
1 EL ungesalzene Erdnüsse 1 TL getrockneter
Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das Rinderhackfleisch mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Hälfte der Fetawürfel aus dem Glas nehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Hackfleisch in vier Portionen teilen. Jede Fleischportion flachdrücken, mit etwas zerdrücktem Feta belegen und diesen rundherum mit dem Hackfleisch umhüllen. Die gefüllten Frikadellen mit 1 EL Rapsöl bepinseln und in den Kühlschrank stellen.

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Anschließend kurz in Salzwasser blanchieren, abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

1 TL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Frikadellen auf beiden Seiten in 10-12 Minuten braten. Herausnehmen und auf zwei vorgewärmte Teller verteilen.

Restliches Rapsöl in die Pfanne geben und darin die Brokkoliröschen von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Erdnüsse unterheben. Das Gemüse rund um die Frikadellen verteilen. Je 1 EL Olivenöl aus dem Fetaglas darüber träufeln und mit den restlichen Fetawürfeln garnieren.

