

Standardgerichte

Bulette, mit Blumenkohl und Salzkartoffeln

(Beafsteak, Frikadelle, Gewiegtbroad'l)



Zutaten für 4 Personen:

- ca. 8 mittlere Kartoffeln (fest kochend)
- 1 Blumenkohl
- 500g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei, 1 Semmel
- Bratfett/Öl, 30g Butter
- ca. 1 EL Soßenbinder (dunkel)
- ca. 1 TL "gekörnte" Brühe
- Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und halbieren,
- Kartoffeln gut mit Wasser bedecken, 1,5 TL Salz hinzufügen und ca. 30 min. kochen,
- Blumenkohl putzen und in größere Röschen teilen,
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken,
- Semmel gründlich in Wasser einweichen, danach auspressen und fein auseinanderzupfen,
- **Hackfleisch kosten (!)** und danach mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen,
- Ei, Semmel, Zwiebel, Knoblauch hinzufügen und gut durchkneten (per Hand),
- Buletten formen,
- Blumenkohl in einem Topf mit Wasser und 1,5 TL Salz zum Kochen bringen und auf kleiner Hitze ca. 10 min. dünsten,
- in einer (hohen) Pfanne Bratfett/Öl erhitzen und dann die Buletten jeweils ca. 5 min. von jeder Seite braun anbraten,
- Buletten herausnehmen und warm stellen (Backraum 50 Grad),
- Kartoffeln, Blumenkohl abgießen und abdampfen lassen,
- in das übrige Bratfett in der (Buletten-)Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter und "gekörnte" Brühe geben,
- Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und nach und nach Soßenbinder dazugeben bis die Soße eine sämige Konsistenz hat, abschmecken
- Teller anrichten



Guten Appetit!

