Frikadellen mit Bohnengemüse und Kartoffeln

Das brauchst du: (für 8-9 Frikadellen):

Für die Frikadellen:

500 bis 600 g gemischtes Hackfleisch
1 altbackenes Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel
etwas Milch
Salz, Pfeffer
Semmelbrösel
eine Handvoll gehackte frische Petersilie

Für das Bohnegemüse:

500g Bohnen
reichlich Salzwasser
150 g (eine halbe Packung) Butter
Semmelbrösel

außerdem: 3-4 Kartoffeln und nach Belieben etwas Bratenjus /Bratensaft

So machst du´s richtig:

1.) Schneide die Zwiebel in Würfelchen.
2.) Gib das Brötchen mit der Milch in eine extra Schüssel und weiche es in der Milch ein.
3.) Schneide die Petersilie klein.
4.) Gib nun in eine größere Schüssel das Hackfleisch, das ausgedrückte Brötchen, das Ei, die Zwiebelwürfelchen, die Petersilie, Salz und Pfeffer und mische das Ganze ordentlich durch. Ist die Masse zu flüssig, so dass du keine Frikadellen formen kannst, musst du etwas Semmelbrösel hinzu tun.

5.) Schäle in der Zwischenzeit die Kartoffeln und schneide sie in Viertel.
6.) Koche sie in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten gar.
7.) Forme nun mit der nassen Hand 8 bis 9 Frikadellen.
8.) Brate die Frikadellen auf jeder Seite mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne an.
9.) Wasche und putze die Bohnen und lass sie in reichlich Salzwasser 15 Minuten garen.
10.) Wenn die Frikadellen an jeder Seite goldbraun sind, nimm sie aus der Pfanne und gib sie zum Durchgaren bei 160 Grad Oberhitze/Unterhitze in dern vorgeheizten Backofen.
11.) Jetzt kannst du in der Pfanne eine Soße ziehen, indem du sie mit etwas Butter und einer Bratenjus montierst.
12.) Nimm die Bohnen aus dem Topf und gib sie in ein Metallsieb. Mach aber einen Deckel drauf, damit sie warm bleiben.
13.) Nimm nun ein kleines Töpfchen und schmelze die Butter.
14.) Gib dann nach Belieben Semmelbrösel hinein.
15.) Die Semmelbröselsoße gibst du dann über die Bohnen am Teller.