

## Mein Tipp... in der heißen Sommerzeit

### Bunter Kartoffelsalat mit Bio-Rinderfrikadellen für 4 Personen



#### Zutatenliste:

700 g	Kartoffeln (festkochend)
250 g	Romana Tomaten
1	Salatgurke
1	rote Zwiebel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Schnittlauch
9 EL	Sonnenblumenöl
3-4 EL	Weinessig
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
600 g	Rindergehacktes (Bio)
1	große Zwiebel
3-6	Knoblauchzehen
1-2	Eier
½ Bund	Thymian
	Paprikapulver
	Chillyflocken
1-2 EL	Senf
	Salz
	Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Kartoffeln ca.35-40 Minuten kochen, pellen und in Würfel oder Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke in Scheiben, die rote Zwiebel und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den Kartoffeln vermischen.
3. Salz und Pfeffer zuerst mit einem Schneebesen im Essig anrühren. Anschließend mit dem Öl vermengen, über den Salat gießen und mit dem Schnittlauch bestreuen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden bzw. pressen. Mit den Eiern und Hack vermengen, den Gewürzen und Senf abschmecken.
5. Die Hackmasse zu Frikadellen formen und in einer Pfanne, in heißem Öl von jeder Seite knusprig anbraten, dann für 8-12 Minuten bei 180 Grad (160 Grad Umluft), auf dem Blech im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene, fertig garen.

### **Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit dieser herzhaften Mahlzeit und einen wunderschönen Sommer. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater

