

## REZEPT

# Fleischpflanzerl mit Meerrettich-Füllung á la Gaumenschrei

## ZUTATEN

400 g Hack vom Weiderind  
2 EL Mischung 8 Kräuter  
2 EL mittelscharfer Senf  
3 EL Hirtenkäse  
3 EL Meerrettich Raspelstix  
Etwas Schnittlauch  
3 EL Olivenöl  
1 Becher Sahne  
1 Schuss Sojasoße  
300 g grüne Bohnen  
1 Schalotte  
4 feste gekochte Kartoffeln  
Salz  
Balsamico  
Birnenessig  
Prise Zucker

## ZUBEREITUNG

nach Art von [@Gaumenschrei](#)

Rinderhackfleisch, natürlich von zu Lebzeiten glücklichen Tieren, mit 8 Kräuter Mischung, etwas Senf und Salz kräftig kneten. Das Kneten ist wichtig, damit die Frikadellen beim Braten ohne Ei zusammenhalten.

Aus cremigem Hirtenkäse, Schamel Meerrettich Raspelstix, Schnittlauch und etwas Balsamico eine würzige Füllung zusammenrühren.

Aus dem Hackfleisch Kugeln formen, ein tiefes Loch hineindrücken und von der Käse-Meerrettich Füllung hineingeben. Das Hack um das Loch herum wieder sorgfältig schließen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Frikadellen darin kräftig anbraten und gar werden lassen. Sind sie durch, die Frikadellen warmstellen. Sahne in die Pfanne gießen und das Angebratene in der Pfanne lösen. Etwas Sojasoße dazu geben und mit

Salz und Balsamico abschmecken.

Gekochte Kartoffeln, am Besten vom Vortag, in nicht zu dünne Scheiben schneiden, mit etwas Abstand auf Holzspieße stecken und mit Olivenöl bepinselt auf dem Grill knusprig werden lassen.

Die grünen Bohnen in kochendem Wasser bissfest garen, abgießen und mit einer Marinade aus Birnenessig, Olivenöl, klein gewürfelter Schalotte, Salz und wenig Zucker mischen. Der Salat muss einige Zeit ruhen und abkühlen. Wenn die Bohnen beim Kauen quietschen, ist alles richtig geworden.

---

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)

---