

# DINNERLY



## BBQ-Special: Cajun-Frikadelle mit Käse dazu ein bunter Sommersalat



ca. 25min



2 personen

Frikadellen sind ein simpler Klassiker – aber man kann sie ganz einfach zu einem absoluten Sommerhit machen: Wir heizen dem Hack mit einer Cajun-Gewürzmischung ein und im Inneren der Frikadellen versteckt sich Käse, der in der Hitze des Grills zu einer köstlich cremigen Füllung zerschmilzt. Dazu noch ein knackiger Gemüsesalat vollgepackt mit frischen Aromen, und schon kann die Party starten!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik boterbonen
- 1 ui
- 1 komkommer
- 1 tomaat
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje cajunkruiden
- 50g jonge Goudse, geraspt<sup>7</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ei<sup>3</sup>
- teen knoflook
- 1tl mosterd<sup>10</sup>
- ½tl peper en zout
- 30ml olijfolie
- 15ml balsamicoazijn<sup>17</sup>

## KOKGEREI

- barbecue of grillpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

eieren (3), melk (7), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 675kcal, vet 39.0g, koolhydraten 31.5g, eiwit 45.5g



### 1. Dressing anrühren

Den Grill anheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen zu einem cremigen Dressing verrühren.



### 2. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Gurke** längs vierteln und quer in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Tomate** grob würfeln. Alles zusammen mit den **Bohnen** unter das Dressing heben, gründlich vermengen und beiseitestellen.



### 3. Hackfleisch kneten

1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit 1 Ei, dem Knoblauch, der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer verkneten, bis eine einheitliche **Hackmischung** entsteht (siehe auch Schritt 6).



### 4. Frikadellen formen

Die **½ der Hackmischung** in die Hand nehmen und in der Handfläche flachdrücken. Die **½ des Käses** in die Mitte geben und die **Hackmischung** um den **Käse** herum zusammenfalten, sodass ein **gefüllter Hackball** entsteht. Den **Hackball** leicht zu einer **Frikadelle** flachdrücken. Den Vorgang mit der übrigen **Hackmischung** und dem übrigen **Käse** wiederholen.



### 5. Frikadellen grillen

Die **Frikadellen** mit je 1TL Olivenöl einreiben und auf dem Grill (oder in einer heißen Grillpfanne) von jeder Seite 5–8Min. braten, bis sie gar sind und der **Käse** geschmolzen ist. Die **Cajun-Frikadellen mit Käsefüllung** mit dem **Salat** anrichten und servieren.



### 6. Richtung beibehalten!

Wenn du Hackfleisch mit anderen Zutaten vermengst, ist es am besten, wenn du nicht wild durcheinander knetest, sondern immer in die gleiche Richtung rührst oder mischst. Dadurch entstehen im Hackfleisch längere Proteinketten, die dann dafür sorgen, dass die Hackmasse beim Formen und Braten besser zusammenhält.