

# Petits pains de viande

## Frikadellen

Recette proposée par : Gérard CARDIN

Rezept vorgeschlagen von: Gérard CARDIN

### Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) :

- 500 g de viande hachée mélangée (porc et bœuf ou veau)
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf cru
- Persil
- 1 petit pain rassis (les français prendront de la baguette)
- 1 pincée de paprika, 1 pincée de thym
- 1 cuil. à café de moutarde
- chapelure
- Sel, poivre

### Préparation de la recette :

Trempez le pain dans l'eau. Lavez le persil, hachez-le finement. Epluchez l'oignon et l'ail. Coupez l'oignon en petits dés, passez l'ail dans le presse-ail, sortez le pain ramolli de l'eau (en le pressant un peu pour enlever l'eau), mélangez le tout avec la viande, l'œuf entier et les épices. Bien pétrir avec les mains. Si ce n'est pas assez ferme, rajoutez un peu de chapelure, si c'est trop sec, rajoutez un peu d'eau minérale pétillante : les bulles rendront le mélange plus léger.

Et voilà, maintenant il ne vous reste plus qu'à former des boulettes de la taille souhaitée et de bien les faire cuire dans une poêle. Prenez de l'huile à frire et pas de beurre. Attention, il faut bien les faire griller, contrairement au steak haché. Il ne faut en aucun cas que les « Bulettes » soient rosées à l'intérieur...

### Zutaten (für 6-8 Personen):

- 500 g gemischtes Hackfleisch (Schwein und Rind oder Kalb)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rohes Ei
- Petersilie
- 1 trockenes Brötchen (die Franzosen nehmen Baguette)
- 1 Prise Paprika, 1 Prise Thymian
- 1 TL Senf
- Semmelmehl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Bötchen in Wasser aufweichen. Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauchzehe abpellen und in der Knoblauchpresse zerdrücken. Das Brötchen aus dem Wasser nehmen (und mit der Hand das Wasser herausdrücken). Alles mit dem Hackfleisch, dem ganzen Ei, und den Gewürzen vermischen. Gut von Hand kneten. Sollte die Masse nicht fest genug sein, ein bisschen Semmelmehl dazugeben. Sollte die Masse im Gegenteil zu fest sein, ein wenig Sprudelwasser dazugeben: die Kohlensäure macht die Masse lockerer.

So, jetzt brauchen Sie nur noch die Buletten in gewünschter Größe formen und in einer Pfanne scharf braten. Nehmen Sie Frittieröl und keine Butter. Achten Sie darauf, dass die Frikadellen gut gebraten sind. Im Gegensatz zu Hacksteaks, dürfen sie auf gar keinen Fall innen rosa sein...



**Remarques :** Vous pouvez améliorer la recette en rajoutant d'autres herbes, du piment, des câpres, des champignons ou des anchois, à votre guise...

**Vermerk:** Sie können das Rezept verbessern indem Sie andere Zutaten hinzufügen – Kräuter, Cayennepfeffer, Kapern, Champignons oder Sardellen – ganz nach Ihrem Geschmack...

