



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat Juli Spitzkohl Frikadellen

350 g	Kartoffeln
200 g	Spitzkohl
3 Scheiben	durchwachsener Speck
5 EL	Öl
2	Eigelb
2 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Sauce	
100 g	Quark (20%)
100 g	Joghurt
50 g	Crème fraîche
je 1 EL	Schnittlauch, Petersilie, Kresse

Die Kartoffeln in der Schale knapp gar kochen. Anschließend die Kartoffeln pellen und grob reiben. Den Spitzkohl putzen, die Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Quark mit Joghurt, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und je einem EL Schnittlauch, Petersilie und Kresse verrühren.

Den durchwachsenen Speck fein würfeln und in zwei EL Öl ausbraten. Den Spitzkohl zugeben und kurz mitbraten. Die geriebenen Kartoffeln mit der Spitzkohlmischung, Eigelb und Mehl mischen, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Drei EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse acht flache Frikadellen formen und im Öl von jeder Seite zwei Minuten kräftig braten. Mit dem Quark servieren.

*Tipp: Bei den Kräutern für den Quark können Sie variieren - z.B. Minze, Oregano, Basilikum, Dill. Vegetarier verzichten auf den Speck.*