



Polpette mit Parmesan auf weissen Bohnen

Mit gemischtem Hackfleisch (mit Schwein) werden die Polpette saftiger als wenn sie nur mit Rindshack zubereitet werden. Auch der geriebene Parmesan macht sie geschmeidiger und gibt ihnen vor allem einen kräftigen, guten Geschmack. Nach dem Anbraten werden sie zusammen mit den vorgekochten weissen Bohnen für ein paar Minuten nachgegart. Die Bohnen werden nach dem Vorkochen in einer tomatigen Sauce mit Sauerrahm, wenig Speck und Pesto nochmals gegart und werden so zu einer würzigen Bei- oder besser Unterlage für die Polpette.

Zutaten (2 Portionen)

250g Hackfleisch (Rind, Schwein gemischt)
60g Parmesan gerieben
30g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1El Pul biber oder mildes Paprika
1 Ei
2-3El Paniermehl
Salz und Pfeffer
Bratbutter

120g weisse Bohnen
2 Lorbeerblätter
2 Tranchen Bratspeck
30g Zwiebel
2Tl Tomatenpüree
2dl Gemüsebouillon
50g Sauerrahm
1Tl Pesto verde
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (min. 12 Stunden). Einweichwasser abgiessen und die Bohnen in der doppelten Menge frischem, kaltem Wasser aufsetzen. Lorbeerblätter zugeben, aufkochen und 1 1/2 Stunden köcheln lassen, ev. etwas Wasser nachgiessen. Nach 1 1/4 Stunden salzen (ca. 1/3Tl). Bohnen abgiessen. (Die Garzeit ist meist auf der Packung angegeben).

Während die Bohnen garen, die Polpette vorbereiten:

Zwiebel und Knoblauch hacken und in wenig Bratbutter dünsten bis die Zwiebel glasig ist. Etwas auskühlen lassen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, Parmesan, Ei, Zwiebel und Knoblauch zugeben, mit Pul biber, Salz und Pfeffer (reichlich) würzen. Hackfleischmasse gut verkneten, dabei nach und nach Paniermehl zugeben bis die Masse ballig wird. Zu gut baumnussgrossen Kugeln formen.

Zwiebel halbieren und dünnen Halbmonden schneiden. Speck zu schmalen Streifen schneiden. In Bratbutter dünsten, dabei das Tomatenpüree zugeben und verrühren bis sich am Pfannenboden ein roter Film bildet. Gemüsebouillon zugliessen und das Pesto zugeben. Bohnen zugeben und köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Saurerahm einrühren. Die Sauce sollt zum Schluss cremig sein und noch gut fliessen.

Die Polpette in nicht zu knapp Bratbutter ringsum kräftig anbraten und zu den Bohnen geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Bohnen auf Tellern anrichten, die Polpette darauflegen und mit Petersilie garnieren.











