

Köstliches vom Grill: Fleischküchle mit Paprika-Zucchini-Soße



Eine traumhafte Sommeridee

Fleischküchle (=Bullethen, Frikadellen) gehen immer, unabhängig von der Jahreszeit, unabhängig von der Tageszeit. Deswegen habe ich diese beliebten Bratlinge immer auf Vorrat eingefroren. Ist ja sinnvoll, da die Zubereitung etwas Zeit erfordert. Warum nicht gleich die doppelte Menge einplanen, zubereiten und dann einen Vorrat anlegen. Außerdem ist es praktisch, da die Hackfleischmasse kreativ bereichert werden kann. Zum Beispiel mit verschiedenen Kräutern, wie Thymian, Oregano und Salbei. Oder mal andere Fleischsorten ausprobieren wie Kalbfleisch oder Geflügel. Oder gar extravagant mit einer Käsefüllung. **Dazu ein Tipp:** Fleischküchle werden auf dem Grill besonders aromatisch, denn das Raucharoma verleiht dem Bratling den Extrakick.

Dazu noch eine sommerliche Soße aus saisonalem Gemüse. Da bieten sich momentan bunte Paprika und Zucchini an, die mit Tomaten zu einem aromatischen Begleiter gekocht werden können. Dazu habe ich mir heute eine Soße überlegt, die ebenfalls auf Vorrat zubereitet werden kann. Einfach die doppelte Menge verwenden und die süßsaure Soße heiß in Einmachgläser abfüllen. Bei Bedarf einfach kalt oder leicht erwärmt zu den Fleischküchle oder Grillspezialitäten reichen. Eine traumhafte Idee, nicht nur im Sommer.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für „Fleischküchle mit Paprika-Zucchini-Soße“:

Zutaten

- 300 g Hackfleisch, gemischt
- 75 g Zwiebelwürfel
- Wer möchte: 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 100 ml Fleischbrühe (oder Milch)
- 1 Weißbrötchen, vom Vortag
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Majoran
- Salz & Pfeffer
- 20 g (Kräuter-) Butter
- Öl zum Braten

Für die Paprika-Zucchiniisoße

- 300 g Paprika (rot & gelb gemischt), in 2 cm Würfel geschnitten
- 200 g Zucchini, in 2 cm Würfel geschnitten
- 125 g Zwiebeln, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
- 400 ml Tomaten, gewürfelt (aus der Dose)
- 80 g Ketchup
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Essig
- 1-2 TL Zucker (oder Honig)
- 50 ml Öl
- Salz & Pfeffer
- Wer möchte: Chili nach Belieben

Zubereitung

Für die Paprika-Zucchiniisoße in einem Topf Öl erhitzen. Darin Zwiebeln, Paprika und Zucchini 2 Minuten anbraten.

Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark und Ketchup zugeben.

Alles ca. 1 Stunde bei kleiner Stufe köcheln lassen.

Mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und eventuell Chili abschmecken.

Bis zum Servieren warmhalten.

Für die Fleischküchle die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Öl 2 Minuten anbraten. Fleischbrühe, Knoblauch, Majoran und (Kräuter-) Butter zugeben und einmal aufkochen, dann beiseitestellen.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit der Zwiebelmasse bedecken und 10 Minuten stehen lassen.

Hackfleisch, Ei, Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermischen.

Aus der Masse Fleischkühle formen und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb braten.

Fleischkühle mit der Paprika-Zucchini-Soße servieren.

Tipp: Dazu schmecken Reis, Kartoffeln oder Kräuterbaguette.