

Andrea Safidine
Luigis Buletten mit Pommes frites

Montag, 30. Oktober 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Buletten:

1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zucchini
250 g	Schweineschulter
250 g	Rinderschulter
1	Ei
2 EL	Semmelbrösel
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Mehl
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Sauce:

1 EL	Butter
1 EL	eingelegte grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)
100 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Schlagsahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz

Für die Pommes:

800 g	festkochende Kartoffeln
1 l	Frittierfett
etwas	Salz

Außerdem:

1	Fleischwolf
1	Fritteuse, ersatzweise hoher Topf zum Frittieren

Zubereitung:

1. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob zerschneiden.
2. Die Zucchini waschen, beide Enden abschneiden und Zucchini in grobe Stücke schneiden.
3. Das Fleisch in grobe Würfel schneiden, mit Zucchini und Petersilie durch den Fleischwolf drehen.
4. Die Fleischmasse mit Ei, Semmelbröseln und Senf in einer Schüssel gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Anschließend aus der Masse flache Buletten formen, diese in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Buletten darin zunächst heiß von beiden Seiten anbraten, dann bei mittlerer Hitze fertigbraten.
7. Die Buletten aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen, warmhalten.
8. Für die Sauce in den Bratensatz der Buletten die Butter geben und den grünen Pfeffer darin 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Schlagsahne zugeben und sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.



9. Für die Pommes die Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte oder Würfel schneiden.
10. Das Frittierfett in der Fritteuse (oder einem hohen Topf) auf etwa 150 Grad erhitzen.
Tipp: Um die Temperatur zu testen, das Ende eines Holzkochlöffels ins Fett halten, wenn sich daran Bläschen bilden, ist das Fett heiß genug.
11. Die Pommes Frites im heißen Fett 3-4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
12. Anschließend das Frittierfett auf etwa 170 Grad erhitzen. Die Pommes ein weiteres Mal frittieren, bis sie Farbe genommen haben und knusprig sind.
13. Die Pommes aus dem Fett heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Pommes in eine Schüssel geben, salzen und gut durchschwenken.
14. Die Buletten auf die Teller verteilen, Sauce angießen und die Pommes frites dazu servieren.

Pro Portion: 750 kcal/ 3130 kJ
36 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 53 g Fett