

Vegetarische Frikadellen mit Erbsen und Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

1 Lauchzwiebel	6 mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ süßer Apfel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei	200 g saure Sahne
1,5 EL süßer Senf	3 EL Mayonnaise	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die vegetar. Frikadellen:

2 Scheiben Toastbrot	1 kleine Zucchini	3 Champignons
1 Möhre	2 Eier	1 Zweig Basilikum
4 EL Mehl	6 EL Paniermehl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer	1 TL Oregano	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Erbsen:

300 g TK Erbsen	1 Knoblauchzehe	40 g Butter
Salz		

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser garen. Kartoffeln abkühlen lassen.

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Für die Salatsauce saure Sahne, Mayonnaise, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf und die Hälfte der Petersilie verrühren.

Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Lauchzwiebel putzen, klein hacken und zusammen mit dem Apfel in die Salatsauce geben.

Das Ei in 7 Minuten hart kochen, schälen und in vier Stücke schneiden.

Kartoffeln mit der Sauce vermengen. Ei auf den Kartoffelsalat geben und mit restlicher Petersilie bestreuen.

Für die vegetar. Frikadellen:

Zucchini abspülen und abtrocknen. Möhre schälen, abspülen und abtrocknen. Champignons putzen.

Zucchini, Champignons und Möhre klein raspeln und in eine Schüssel geben.

Brot in Wasser einweichen lassen und ausdrücken.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Brot mit Cayennepfeffer, Oregano, Paprikapulver, 1 TL Basilikum, Pfeffer, Salz und einem Ei zum geraspelten Gemüse geben und vermengen.

Masse zu kleinen Bällchen formen und zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und dann in Paniermehl rollen.

Bällchen in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun und knusprig braten.

Für die Erbsen:

Erbsen in einer Pfanne mit ein wenig Wasser erhitzen. Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse pressen. Knoblauch und Salz zu den Erbsen geben. Butter hinzugeben und vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franciska Acs am 20. Februar 2019