

Frikadellen, Bohnen-Champignon-Gemüse, Röstkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Röstkartoffeln:

600 g festk. Drillinge	1 rote Zwiebel	30 g Butter
1 EL Bratkartoffelgewürz	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

300 g Buschbohnen	1 große Rispentomate	200 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	1 EL gerebelter Thymian
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

250 g kernige Haferflocken	250 ml Milch, 3,5%	2 Eier
200 g Gouda am Stück	1 rote Zwiebel	2,5 TL Curry
1,5 TL Salz	2 EL Sonnenblumenöl	

Für den Kräuter-Dip:

150 g saure Sahne	30 ml süßer Senf	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie
1 EL gerebelter Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin anbraten. Kartoffeln braten bis sie eine braune Farbe haben und kurz vor Ende Zwiebeln mit anbraten. Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer und Bratkartoffelgewürz abschmecken.

Für das Gemüse:

Die Enden von den Bohnen abschneiden und halbieren. Bohnen für ca. 8- 10 Minuten in heißem Wasser köcheln lassen, bis die Bohnen gar, aber noch bissfest sind. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Champignons putzen, halbieren und in einer Pfanne in Öl leicht anbraten.

Tomate halbieren und würfeln und in die Pfanne zu den Champignons, sowie die Bohnen dazugeben. Knoblauch abziehen, pressen, kurz mit anbraten und alles durchschwenken. Kräuter zupfen, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Frikadellen:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Gouda reiben.

Haferflocken, Milch, Eier, Gouda, Salz und Curry in eine Schale geben und ordentlich durchkneten. Teig zu Frikadellen formen. Öl in die heiße Pfanne geben und die Frikadellen darin anbraten, bei mittlerer Hitze garen und darauf achten, dass die Frikadellen von außen schön knusprig sind und innen fluffig bleiben.

Für den Kräuter-Dip:

Saure Sahne mit Senf verrühren. Kräuter zupfen, unterheben und Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Patrick Vatterott am 21. Februar 2023