

Frikadellen mit Möhren-Kartoffel-Gemüse

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	350 g Möhren	150 Kartoffeln
1 Apfel	3 Zwiebeln	50 g Ingwer
1 Ei	1 altbackenes Brötchen	100 ml Sahne
150 ml Gemüsefond	Senf, mittelscharf	Butterschmalz
Chili, Salz, Pfeffer		

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Zwei der Zwiebeln abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln, die Möhren, die Zwiebel sowie den Apfel in das heiße Fett geben und andünsten. Alles mit dem Fond ablöschen und das Gemüse weich kochen lassen. Das altbackene Brötchen in Wasser einweichen. Die übrige Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel und dem Ei in eine Schüssel geben. Das Brötchen ausdrücken, ebenfalls zu dem Hackfleisch geben und alles zu einer Masse verkneten. Die Hackmasse mit Senf, Salz, Pfeffer, Chili würzen und Frikadellen daraus formen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten braten. Das weichgekochte Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas von dem Ingwer ebenfalls hineinraspeln. Alles leicht stampfen und mit der Sahne verfeinern. Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen. Die Frikadellen zusammen mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Ursula Bochnig am 04. März 2013