

Frikadellen mit Kartoffel-Stampf und Feldsalat

Für zwei Personen

500 g Hackfleisch, gemischt	5 Kartoffeln, mehlig	250 g Feldsalat
2 Zwiebeln	1 Zitrone	2 Eier
200 g Butter	200 ml Milch	2 Scheiben Toastbrot, weiß
100 g Semmelbrösel	200 ml Sonnenblumenöl	Sonnenblumen Margarine
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen, anschließend das Wasser abgießen. Die Kartoffeln mit der Butter und der Milch zerstampfen, im Anschluss mit etwas Muskatnuss, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Eine Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Sonnenblumen Margarine anschwitzen. Das Toastbrot klein schneiden, die Eier aufschlagen und zusammen mit den Zwiebeln in das Hackfleisch geben. Anschließend mit den Semmelbröseln vermengen, zu Frikadellen formen und in der Pfanne ausbraten. Die Frikadellen im Backofen ruhen lassen. Währenddessen den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für das Salatdressing die übrige Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit dem Sonnenblumenöl vermengen, anschließend eine gekochte Kartoffel zerstampfen, dazu geben und zu einem Dressing verrühren. Zuletzt die Frikadellen mit dem Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten, dazu den Feldsalat reichen, das Salatdressing darüber geben und servieren

Wolfram Schattschneider am 27. Mai 2014