

Frikadellen mit Kartoffel-Püree und Butter-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

| | | |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 250 g gemischtes Hack | 1 Zwiebel | 1 Ei |
| 1 Knoblauchzehe | 2 TL Mehl | 1 EL Butter |
| 1 altbackenes Brötchen | $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf | $\frac{1}{2}$ TL getrock. Majoran |
| Paprikapulver | Margarine | Pfeffer, Salz |

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|---------------------------|--------------|--------------|
| 300 g mehligk. Kartoffeln | 150 g Butter | 125 ml Milch |
| 1 Muskatnuss | Pfeffer | Salz |

Für das Buttergemüse:

| | | |
|--------------|---------------------|--------------------------------------|
| 2 Möhren | 200 g Zuckerschoten | 2 Frühlingszwiebeln |
| 30 g Butter | 20 g Butterschmalz | $\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie |
| 1 Prise Salz | 1 Prise Zucker | |

Für die Frikadellen:

Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden und in Butter in einer Pfanne glasig anschwitzen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ei, Knoblauch und Zwiebeln mit dem Hack vermischen und mit Paprikapulver, Majoran, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Brötchen ausdrücken und mit dem Hack vermengen. Aus der Masse Bällchen formen, eventuell in Mehl wälzen und in Margarine in einer Pfanne scharf anbraten. 1-2 Mal wenden und ca. 10-15 Minuten garen lassen.

Für das Kartoffelpüree:

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, durch die Presse drücken und mit Milch und Butter zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz und Pfeffer würzen.

Für das Buttergemüse:

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen, Stielansätze abschneiden und Fäden an der Seite abziehen.

Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 4 Minuten köcheln lassen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, in Ringe schneiden und zusammen mit den Möhren in einer Pfanne in Butterschmalz dünsten.

Salz und Zucker mit in die Pfanne geben, 2 Esslöffel Wasser dazugeben und 10 Minuten garen lassen. Abschließend mit Butter zum Glänzen bringen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über das Gemüse streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz Löhner am 16. März 2020