

Rind-Frikadellen mit Mango-Salsa und Apfel-Möhren-Stampf

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

375 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
2 EL Quark, 401 EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	3 EL Semmelbrösel
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Mango-Salsa:

2 Frühlingszwiebeln	1 Mango	1 Limette
1 Chilischote	3 cm Ingwer	1 EL Agavendicksaft
1 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl	1 Bund Koriander
1 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Möhren-Apfel-Stampf:

350 g junge Möhren	1 Apfel	1 Orange
1 EL Butter	150 ml Sahne	1 Prise Chiliflocken
1 TL Kräutersalz	Pfeffer	

Für die Frikadellen:

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und Ei, Quark, Senf und Semmelbrösel hinzugeben. Petersilie, Schnittlauch und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kräuter zum Hackfleisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut miteinander vermengen.

Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne in Öl glasig andünsten. Anschließend zur Hackfleischmasse geben und alles kräftig durchkneten. Masse ggf. erneut abschmecken, dann Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gleichmäßig braten.

Für die Mango-Salsa:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Chilischote waschen, trockentupfen, längs aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. In dünne Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Mango, Chili und Frühlingszwiebeln vermengen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Ingwer reiben und gemeinsam mit Limettensaft zur Mango-Mischung geben. Olivenöl, Weißweinessig, Agaven-Dicksaft und braunen Zucker verrühren und ebenfalls zur Mango-Mischung geben. Alles gut vermengen, dann kräftig salzen und pfeffern.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über die Salsa geben.

Für den Möhren-Apfel-Stampf:

Möhren und Apfel schälen. Apfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Möhren und Apfel in Scheiben schneiden. Orange halbieren, auspressen und 50 ml des Saftes auffangen. Orangensaft im Topf mit 100 ml Wasser, Kräutersalz, einer Prise Pfeffer und Chiliflocken erhitzen.

Möhren und Apfel in den Sud geben und für ca. 20 Minuten darin kochen.

Etwas Flüssigkeit abgießen, Butter und Sahne dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals gut abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Kaminski am 21. Oktober 2020