

Frikadellen mit Süßkartoffel-Püree, Möhren und Tomaten

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	100 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	150 g Semmelbrösel	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

3 kleine Süßkartoffeln	1 EL Butter	50 ml Milch
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g junge Möhren	100 g Cocktailtomaten	75 ml Mineralwasser
1 Zweig Thymian	1 TL Blütenhonig	1 EL Knoblauchöl
Salz	Pfeffer	

Für die Frikadellen:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei und Petersilie, Knoblauch, Senf und Semmelbrösel mit den Händen vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Hack Frikadellen formen und von beiden Seiten in einer Pfanne in Öl anbraten. Die Frikadellen beiseitestellen und in der gleichen Pfanne für die Sauce die Sahne in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen und ca. 15-20 Minuten in Salzwasser kochen. Mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen.

Milch in einem Topf erwärmen und zusammen mit der Butter sofort einrühren und Püree mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Für das Gemüse:

Karotten schälen, längs halbieren und mit Öl in der Pfanne 6-8 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mineralwasser, Honig und Thymianzweig hinzugeben und so lang köcheln lassen bis das Wasser verdampft. Tomaten in Knoblauchöl inklusive Strunk in einer Pfanne kurz anbraten.

Melina Kunkel am 05. Mai 2022