

Frikadellen mit Kartoffel-Möhren-Stampf und Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 g edelsüßes Paprikapulver	1 g Senfpulver
4 g brauner Zucker	0,8 g Zwiebelpulver	0,2 g schwarzer Pfeffer
Salz	Sonnenblumenöl	

Für die Zwiebeln:

2 Zwiebeln	Zucker	edelsüßes Paprikapulver
Sonnenblumenöl		

Für den Stampf:

5 große Kartoffeln	3 große Möhren	250 ml Vollmilch, 3,5%
5 EL Sonnenblumenmargarine	Muskatnuss	Salz

Für die Frikadellen:

Die Paprika schälen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika, Zwiebel und Knoblauchzehe grob schneiden und dann pürieren. Püree mit Hackfleisch vermengen und mit Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Senfpulver, Zucker, Zwiebelpulver, Pfeffer und Salz würzen. Frikadellen formen und in Sonnenblumenöl gleichmäßig braten.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Halbringe schneiden. Zwiebeln in Öl glasig anbraten und mit Paprikapulver und Zucker würzen.

Für den Stampf:

Kartoffeln und Karotten schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen, bis sie weich sind. Wasser abgießen und stampfen. Milch, Margarine und Muskatnuss zugeben, bis der Stampf die gewünschte Konsistenz und Geschmack hat.

Stefan Zitzmann am 27. Februar 2023