

# Frikadellen mit Braten-Soße, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

<b>Für die Frikadellen:</b>	250 g gem. Hackfleisch	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 altes Weizenbrötchen	1 Ei, Größe L
100 ml Milch	Butterschmalz	2 TL mittelscharfer Senf
2 Stängel glatte Petersilie	1 TL Majoran	Semmelbrösel, Salz, Pfeffer
<b>Für die Bratensauce:</b>	1 kleine Zwiebel	Butter
150 ml Rinderfond	Speisestärke	Salz, Pfeffer
<b>Für den Kartoffelstampf:</b>	250 g mehligk. Kartoffeln	30 ml Milch
30 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
<b>Für das Gemüse:</b>	1 Möhre	1 Kohlrabi
50 ml Sahne	150 ml Gemüsefond	2 Stängel Petersilie
Rapsöl, Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

**Für die Frikadellen:** Den Backofen auf 80 Grad Umluft erhitzen.

Milch erwärmen. Brötchen in der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie hacken.

Ei, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und eingeweichtes Brötchen zum Hackfleisch geben. Senf, Majoran, Salz und Pfeffer zufügen und die Masse gut verkneten. Ggf. erneut abschmecken. Sollte die Masse nicht fest genug sein, Semmelbrösel untermengen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Frikadellen mit feuchten Händen formen (ca. 6-8 Stück) und in die Pfanne geben. Unter mehrmaligem Wenden bei nicht zu hoher Hitze ca. 15 Minuten braten.

Dann herausnehmen und bis zum Servieren in einer Auflaufform im Backofen warmstellen.

**Für die Bratensauce:** Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Im Bratfett der Pfanne, das von den Fleischpflanzerln übrig ist, andünsten. Butter hinzugeben.

Von dem Rinderfond 3 EL abnehmen und mit der Stärke glattrühren.

Zwiebelwürfel mit Fond aufgießen, aufkochen lassen, angerührte Stärke einrühren, 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bei Bedarf die Sauce durch ein Sieb passieren.

**Für den Kartoffelstampf:** Kartoffeln schälen, halbieren und in etwas gesalzenem Wasser kochen. Milch und Butter in einem Topf langsam erhitzen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Kartoffeln gar sind, abgießen und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Die Butter-Milch-Mischung unterheben und den Stampf nicht zu glattrühren. Ggf. nochmal abschmecken.

**Für das Gemüse:** Kohlrabi mit einem Sparschäler schälen, waschen, zunächst in Scheiben und dann in möglichst gleichmäßige Würfel schneiden. Möhre waschen, schälen, ebenfalls in Würfel schneiden. In einem Topf Rapsöl erhitzen.

Kohlrabi- und Möhrenwürfel hinzufügen und kurz schwenken, dann Gemüsefond angießen. Aufkochen lassen, Temperatur auf kleine bis mittlere Hitze zurückschalten und das Gemüse bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi- und Möhrenwürfel fast gar sind. Sahne in das Gemüse einrühren und auf kleiner Hitze nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken. Petersilie hacken und zum Schluss damit garnieren.

Sarah Gellesch am 13. März 2023