

Frikadellen, Champignon-Sahne-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

500 g Hackfleisch	3 Eier	2 EL mittelscharfer Senf
150 g Paniermehl	Butter	Rapsöl
Alpensalz	Pfeffer	

Für die Sauce:

400 g weiße Champignons	1 große Zwiebel	400 ml Sahne
200 g Crème fraîche	100 ml trockener Weißwein	2 EL Butter
Rapsöl	Alpensalz	Pfeffer

Für den Stampf:

600 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Alpensalz	

Für den Tomatensalat:

250 g Cherrytomaten	200 g Mozzarella	1 Zwiebel
Alpensalz	Pfeffer	

Für die Frikadellen:

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Hackfleisch mit den Eiern vermengen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen. Paniermehl hinzufügen, sodass eine lockere Konsistenz entsteht, welche trotzdem klebrig ist. Aus Masse gleichgroße Frikadellen formen und in einer Pfanne in Öl anbraten und etwas Butter hinzufügen. Im Backofen für ca. 10 Minuten nachziehen lassen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne in Öl angebraten. Champignons je nach Größe vierteln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Champignons und Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen, Crème fraîche hinzugeben und kurz köcheln lassen. Zum Schluss Sahne hinzugeben und Sauce für ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen. Bei Bedarf nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz bevor die Sauce fertig ist, Butter hinzufügen und reduzieren lassen.

Für den Stampf:

Kartoffeln schälen, klein schneiden, waschen und in einen Topf mit Wasser für ca. 20 Minuten garkochen. Abgießen und Milch, Butter, Salz und Muskat dazugeben und Kartoffeln stampfen.

Für den Tomatensalat:

Cherrytomaten halbieren. Zwiebel abziehen, in halbe Ringe schneiden und mit den Tomaten mischen. Mozzarella klein schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen

Pascal König am 25. September 2023