

# Frikadellen mit Kartoffel-Stampf und Karotten-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Frikadellen:**

250 g Kalbshackfleisch	100 g Laugenbrezen	1 Zwiebel
1 Zitrone, Abrieb	1 Ei	1 EL Butter
115 ml Milch	4 Zweige Blattpetersilie	4 Zweige Thymian
2-3 EL Semmelbrösel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Kartoffelstampf:**

400 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	40 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für das Karottengemüse:**

250 g junge Möhren mit Grün	10 g Butter	100 ml Gemüsefond
Zucker	Salz	

**Für die Frikadellen:**

Die Blätter von den Petersilienstielen zupfen und fein schneiden.

Laugenbrezen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen und 1,5 EL fein hacken. Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen, mit Milch ablöschen, aufkochen, über die Brezen-Scheiben gießen und vermengen.

Kalbshackfleisch zur Brezenmasse geben, Ei und fein geschnittene Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wenn nötig, Semmelbrösel einarbeiten. Die fertige Masse zu 6-8 Pflanzlerl formen, in einer großen Pfanne mit wenig Pflanzenöl langsam ringsum anbraten.

Butter darin aufschäumen lassen, gehackten Thymian und etwas abgeriebene Zitronenschale zugeben, mit einem Deckel abdecken und vom Herd nehmen.

**Für den Kartoffelstampf:**

Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und Salz hinzugeben. Das Ganze zum Kochen bringen und für ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffel gar sind. Anschließend die Kartoffeln abseihen und pellen.

Milch sowie Butter in einem Topf leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist.

Nun die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch- Buttermischung unterrühren. Zum Schluss den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für das Karottengemüse:**

Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün zu sehen bleibt. Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen. Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Florian Weingarh am 27. November 2023