

Frikadellen mit Möhren-Gemüse und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch	2 m.-große weiße Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf	Butter
2 EL Semmelbrösel	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Möhrengemüse:

300 g junge Möhren, mit Grün	30 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
Salz		

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	60 g Butter
Öl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	1 große weiße Zwiebel	1 EL Butter
20 g Margarine	250 ml Gemüsefond	Sojasauce
Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

Das gesamte Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die klein geschnittenen Zwiebeln und die $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe in Butter anrösten und abkühlen lassen. Petersilie und Thymian kleinhacken. Zwiebel-Knoblauch-Masse, Ei, Senf, Petersilie, Salz, Pfeffer, Semmelbrösel und frischen Thymian zum Hackfleisch geben und gut vermischen und abwürzen.

Mit angefeuchteten Händen die Frikadellen formen und in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten braun braten. Hitze verringern und in der Pfanne noch etwas ruhen lassen.

Für das Möhrengemüse:

Möhren schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit etwas Wasser und der Butter sowie Salz bissfest garen. Mit Petersilie abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Mit Salz und etwas Öl ca. 10 Minuten in heißem Wasser weichkochen. Kartoffeln ausdampfen lassen.

Milch erwärmen, die Butter und geriebene, frische Muskatnuss zu den Kartoffeln geben. Masse mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern und erneut abschmecken.

Für die Zwiebel-Champignon-Sauce:

Champignons putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in der Margarine bräunen, Champignons dazugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Leicht einköcheln lassen. Butter in kleinen Stückchen zur Sauce hinzugeben, aufmontieren. Mit Sojasauce, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer schmecken.

Renate Kind am 15. Januar 2024