

# Rinder-Frikadellen, Kartoffel-Brei, Gurken-Dill-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Kartoffelbrei:

400 g mehligk. Kartoffeln      20 g Butter      100 ml Milch

Muskatnuss      Salz      Pfeffer

### Für die Frikadellen:

250 g Rinderhackfleisch      1 altbackenes Brötchen      1 kleine Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe      1 Ei, Größe S      1 EL Butterschmalz

1 EL Tomatenmark      1 EL Senf       $\frac{1}{4}$  Bund glatte Petersilie

1 EL Kräuter der Provence      1 TL Paprikapulver      Pankomehl

Öl      Salz      Pfeffer

### Für den Gurken-Dill-Salat:

1 Gurke      100 ml saure Sahne      1 Bund Dill

2 EL weißer Balsamicoessig      4 EL Distel-Öl      1 EL Zucker

Salz      Pfeffer

### Für den Kartoffelbrei:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch in einem Topf lauwarm erwärmen und mit der Butter zu den Kartoffeln geben und zu einem glatten Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Für die Frikadellen:

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie fein hacken.

Das Brötchen in kleine Stücke schneiden und in Wasser einweichen.

Hackfleisch, Zwiebelwürfel und Petersilie gut mischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauch würzen. Ei, Tomatenmark, Senf und die Kräuter der Provence ebenfalls dazugeben und alles gut verkneten. Das Brötchen ausdrücken und ebenfalls zur Hackmasse geben. Mit den Händen Frikadellen formen, in Panko wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

### Für den Gurken-Dill-Salat:

Gurke waschen und mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach mit Essig, Öl und Zucker süßsauer abschmecken und die saure Sahne hinzufügen. Dill waschen, hacken und abschließend mit dem Salat vermengen.

Judith Müller am 22. Januar 2024