

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