

# Frikadellen, Kartoffeln, Karotten-Kohlrabi-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 helles Brötchen	1 kleine Zwiebel
1 Ei	Butter	Milch
1 TL Senf	3 Zweige Thymian	2 Zweige Blattpetersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die gestovten Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb, Saft
30 g Butter	50 ml Sahne	150 ml Milch
1 Zweig Blattpetersilie	10 g Speisestärke	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Karotten-Kohlrabi-Gemüse:

100 g Karotten	1 Kohlrabi	20 g Butter
1 Zweig Blattpetersilie	2 EL geröstetes Distelöl	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

1 Romana-Salatherz	1 Zitrone, Abrieb, Saft	100 g Schmand
50 ml Sahne	1 EL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Frikadellen:

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen.

Petersilie hacken. Zwiebel abziehen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl kurz anschwitzen, dann Petersilie zufügen und kurz schwenken. Thymian zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel-Kräuter-Masse zum Hackfleisch geben und ordentlich verkneten. Ei und Senf unterkneten und Masse erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse gleichmäßige Frikadellen formen und in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit Butter und etwas Öl beidseitig braten.

### Für die gestovten Kartoffeln:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen.

Anschließend abgießen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in der Butter in einem Topf anschwitzen. Die gegarten Kartoffeln dazugeben und so viel Milch angießen, bis die Kartoffeln zur Hälfte bedeckt sind. Etwas köcheln und langsam eindicken lassen. Ggf. Sahne und Speisestärke zugeben.

Petersilie hacken und zu den Kartoffeln geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kartoffeln vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

### Für das Karotten-Kohlrabi-Gemüse:

Karotten und Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser und Salz bissfest garen. Danach mit Butter, Distelöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und unterheben.

### Für den Salat:

Salat waschen, trockentupfen und klein schneiden oder zupfen. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Schmand, Sahne und Zucker verrühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Karl Müller am 13. Mai 2024