

Frikadellen, Kartoffel-Püree, Schmelzzwiebeln, Salat

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

300 g gem. Hackfleisch	1 kleine Zwiebel	2 Sch. Toastbrot
1 Ei	100 ml Milch	1 EL Butterschmalz
1 TL Senf	1 TL Sambal Oelek	Pflanzenöl
50 g Paniermehl	2 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	150 g Butter	Muskatnuss, Salz
-------------------------------	--------------	------------------

Für die Schmelzzwiebeln:

2 Gemüsezwiebeln	1 EL Butter	1 TL Paprikapulver
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den bunten Salat:

1 Salatherz vom Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	6 Tomaten an der Rispe
---------------------------	--------------------------	------------------------

Für das Salatdressing:

$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	100 ml Sonnenblumenöl	50 ml weißer Balsamicoessig
1 TL Senf	2 TL Honig	Salz, Pfeffer

Für die Frikadellen:

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas neutralem Pflanzenöl andünsten. Toastbrot in Würfel schneiden und in warmer Milch einweichen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei, Sambal Oelek, Senf und Gewürze hinzugeben. Toastbrot ausdrücken und zum Hackfleisch geben.

Zwiebel hinzugeben. Nach Bedarf Paniermehl dazu geben und vermengen. Die Hackfleischmasse zu Frikadellen formen und in der Pfanne mit Butterschmalz braten.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser garkochen. Kurz ausdampfen lassen und anschließend durch die Kartoffelpresse geben.

Kartoffelmasse mit Butter vermengen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Schmelzzwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und die Zwiebeln dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen und auf niedriger Stufe braten.

Für den bunten Salat:

Salat waschen und kleinschneiden. Gurke und Tomate waschen und kleinschneiden.

Für das Salatdressing:

Limette auspressen. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verena Lehmann am 09. Juni 2025