

Pilz-Frikadellen

Für 4 Personen

3 altbackene Brötchen	Wasser	2 Zwiebeln
2 EL Butter	1 kg gemischte Pilze	2 Knoblauchzehen
3 Eier	4 EL Speisestärke	1-2 TL Majoran
1 TL Senf	2-3 EL Sojasoße	1 kl. Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	Paniermehl, Öl

Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

Pilze, falls sie dreieckig sind, mit einer Bürste oder einem Tuch abputzen, aber nicht mit Wasser spülen, sonst werden sie glitschig, Pilze in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln in 1 EL Butter andünsten. Wenn sie glasig geworden sind, die Pilze hinzufügen und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Erst am Ende nach Geschmack salzen dadurch erhalten die Pilze ihre Struktur und bräunen schön. Anschließend abkühlen lassen.

Eingeweichte Brötchen ausdrücken und in kleine Stücke zupfen.

In einer Schüssel Brötchen und Pilze zu einer Masse vermischen, Knoblauch schälen und hinein reiben. Eier, Speisestärke, Majoran, Senf und Sojasoße dazugeben. Außerdem Petersilie hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Falls die Masse zu feucht ist, um sich formen zu lassen: Mit etwas Paniermehl mischen, aber sparsam einsetzen, da zu viel Paniermehl den Geschmack beeinträchtigt.

Eine Schale mit kaltem Wasser bereitstellen.

1 EL Butter zusammen mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Hände befeuchten, Frikadellen formen und direkt mit etwas Abstand in die heiße Pfanne geben. Dann die nächste Frikadelle formen.

Zwischen jeder Frikadelle die Hände erneut befeuchten, dann bleibt die Masse nicht an den Händen kleben.

Frikadellen von beiden Seiten braten, bis sie gebräunt sind.

Björn Freitag am 06. Oktober 2023