

# Gemüse-Frikadellen mit Möhren-Püree

Für 8-10 Stück

## Frikadellen:

1 mittelgroße Kartoffel	2 Eier	2 EL Kartoffelmehl
1 kleine Knolle Fenchel	2 Möhren	1 kleine Zucchini
$\frac{1}{2}$ Brokkoli	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 gehäufte TL Kurkuma
1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	Zucker, Muskat
Sonnenblumenöl	Olivenöl	

## Möhrenpüree:

4 mittelgroße Möhren	200 ml Möhrensaft	Wasser
1 Stück Ingwer	1 Chilischote	1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffel schälen und garkochen, anschließend in eine Schüssel geben und gut zerdrücken. Das Gemüse säubern, gegebenenfalls auch schälen. Fenchel, Möhren, Zucchini und die Frühlingszwiebeln mit einem feinen Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, die größeren Röschen nochmals halbieren.

Nun das vorbereitete Gemüse zur zerdrückten Kartoffel in die Schüssel geben. Für die Bindung Eier und Kartoffelmehl hinzufügen. Die grobe Masse mit Zucker, Muskat, Kurkuma und Zitronenabrieb würzen, dann mit den Händen gut verkneten.

Die Masse zu flachen Frikadellen oder Talern formen.

Oliven- und Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Frikadellen hineinlegen und braten, bis die Unterseite braun und stabil ist. Wenden und den Herd auf mittlere Hitze schalten. Die Gemüsefrikadellen etwa 5-6 Minuten fertig garen. Wer möchte, gibt als Aromageber noch Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne.

## Möhrenpüree:

Möhren und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit Möhrensaft, Chili und etwas Wasser in einen Topf geben und gar kochen. Die Kochflüssigkeit abgießen und auffangen.

Ingwer und Chili entfernen. Die Möhren mit einem Stabmixer pürieren.

Dabei immer wieder etwas Flüssigkeit hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

## Servieren:

Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier entfetten und mit einer Nocke Möhrenstampf servieren. Wer mag, kann alles noch mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Gemüsetaler schmecken auch kalt.

Rainer Sass am 25. Oktober 2019