

# Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen

## Für 4 Personen

### Für die Frikadellen:

1 Zwiebel (ca. 100 g)	1 Knoblauchzehe	1 Karotte (ca. 100 g)
1 Bund Blatt Petersilie	400 g Rinderhack	1 Ei
1 EL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
2 EL Blatt Petersilie, gehackt	2 EL Instant-Couscous	4 EL Olivenöl
1 EL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	2 Stiele Blatt Petersilie
1 frisches Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	700 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	1 EL scharfer Senf	3 EL Essig
6 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kurkumapulver	Muskatnuss

### Für den Radieschen-Tatar:

3 EL Sonnenblumenöl	2 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund Blatt Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Bund Radieschen	2 EL Weißweinessig
2 Prisen Zucker	Salz	Pfeffer

### außerdem:

12er Muffinblech	1 kleines Einmachglas mit Deckel
------------------	----------------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotte putzen, schälen und raspeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten, Hackfleisch, Ei, Worcestersauce, Curry, Paprikapulver, Petersilie, Couscous, 2 EL Öl, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und durchkneten, bis eine formbare, nicht zu kompakte Masse entstehen. Eventuell noch etwas Couscous-Grieß dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mulden des Muffinblechs mit 1 EL Olivenöl auspinseln. Hackmasse in 12 Kugeln portionieren und mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen. In die Mulden legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln.

Zwiebel schälen und hacken. Mit Kartoffeln, Petersilienstielen, Lorbeerblatt und Gewürznelke auf einem tiefen Backblech verteilen.

Gemüsebrühe erhitzen und übergießen. Das Blech auf unterster Einschubleiste in den heißen Backofen einschieben.

Das Muffinblech auf ein Gitter setzen und auf Einschubhöhe 3 darüber setzen. Die Frikadellen insgesamt 25 Minuten garen.

Für das Radieschen-Tatar ein Einmachglas mit etwas Sonnenblumenöl auspinseln, Eier aufschlagen und hineingeben.

Glas verschließen und mit auf das Gitter setzen. Eier 15 Minuten im Backofen garen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Radieschen putzen. Radieschen und feine Radieschenblätter waschen, abtropfen lassen. Radieschenblätter fein hacken. Radieschen in kleine Würfel schneiden.

Radieschenblätter und -würfel in eine Schüssel geben. Restliches Sonnenblumenöl, Essig, Schnitt-

lauch, Petersilie und eine Prise Zucker untermischen.

Eier und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen (falls die Kartoffeln noch nicht gar sind, noch weitere 5 Minuten garen).

Die gegarten Eier aus dem Glas lösen, klein hacken und unter die Radieschenmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelsaladressing Schalotte schälen und fein hacken.

In einer Salatschüssel Senf, Essig, Sonnenblumenöl, Schalotte, eine Prise Kurkumapulver und etwas frisch gemahlene Muskatnuss verrühren.

Kartoffelscheiben und Zwiebelwürfel vom Blech heben. In die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken.

Muffinblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Frikadellen-Muffins auslösen.

Kartoffelsalat, Frikadellen und Radieschen-Tatar anrichten. Tipp: Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar für ein Picknick. Portionsweise in verschließbare, bruchfeste Gläser abgefüllt, ist es ein schöner Lunch fürs Büro oder Unterwegs.

Christina Richon am 30. April 2018