

# Frikadelle an Rüben-Gemüse

## Für 4 Portionen

### Rübengemüse:

1 große Steckrübe	300 g Möhren	500 g mehligk. Kartoffeln
400 g Hokkaidokürbis	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	2 TL Zucker	100 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 Lorbeerblätter	4 EL glatte Petersilie
2 TL Senf	1 Schuss Weißweinessig	Muskatnuss
Kümmelpulver	Pfeffer	

### Frikadellen:

200 ml Milch	2 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten
1 Bund Schnittlauch	5 Salbeiblätter	3 EL Butterschmalz
100 ml Weißwein	500 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei
Paprikapulver edelsüß	Salz	Pfeffer

**Gemüse schneiden:** Für das Rübengemüse Rübe, Möhren und Kartoffeln schälen und in daumen-dicke Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

### Gemüse anschwitzen:

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Die Gemüsewürfel hinzufügen und kurz anbraten. Mit Salz würzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Die Lorbeerblätter dazugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen, dabei hin und wieder umrühren.

**Brotwürfel einweichen:** Inzwischen für die Frikadellen die Milch in einem Topf erwärmen. In dieser Zeit das Toastbrot in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in die warme Milch geben und darin 10 Minuten einweichen.

**Zwiebel anschwitzen:** Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch und Salbei waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

**Zutaten verkneten:** Hackfleisch, Ei, ausgedrücktes Toastbrot, angeschwitzte Zwiebeln, Schnittlauch, Salbei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verkneten. Die Masse noch einmal abschmecken, dann mit leicht angefeuchteten Händen zu 8 gleich großen Frikadellen formen.

**Frikadellen anbraten:** Das restliche Butterschmalz in der Zwiebelpfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten anbraten. Die Hitze ein wenig reduzieren und die Frikadellen von jeder Seite noch einmal 2 Minuten nachziehen lassen.

**Würzen:** Das Bratfett der Frikadellen und die fein gehackte Petersilie unter das weich gegarte Gemüse heben, dabei die Lorbeerblätter wieder entfernen. Das Rübengemüse mit Senf, Weißweinessig, Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten:** Das Rübengemüse auf Teller verteilen und die Frikadellen anlegen.

Frank Rosin am 02. April 2020