

Glutenfreie Frikadellen an Blumenkohl-Gratin, Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

½ Bund Radieschen	1 Gurke	½ Kopf Salat
½ Zwiebel	½ Bund Schnittlauch	3 Möhren
4 EL heller Balsamico	3 EL Rapsöl	100 g saure Sahne
Schuss Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	Senf
1 Prise Zucker		

Für das Blumenkohlgratin:

1 Blumenkohl	Saft einer kleinen Zitrone	200 g Schmand
200 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	Prise Muskatnuss
1 Zehe Knoblauch	200 g geriebener Gouda (jung)	

Für die Frikadellen:

1 mittelgroße Zwiebel	3-4 Sch. glutenfreies Brot	½ Bund Petersilie
500 g gem. Hackfleisch	1 EL Senf	1 EL Tomatenmark
1 Ei	2 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer, Öl

Für den Salat:

Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 3 von 9 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Möhren schälen und raspeln.

Für das Dressing Balsamico, Öl, saure Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verquirlen.

Kurz vor dem Servieren Radieschen, Salat, Zwiebeln, Möhren, Gurke und Schnittlauch in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen.

Für das Blumenkohlgratin:

Für das Gratin den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Saft einer Zitrone hineinpressen. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen zerteilen und darin 10 Minuten garen.

Schmand mit Gemüsefond verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Optional den Knoblauch fein hacken oder pressen und untermengen.

Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit dem Schmand-Mix übergießen.

Den Käse reiben und über den Blumenkohl streuen. Im Ofen 10 min goldbraun überbacken.

Für die Frikadellen:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das trockene Brot raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Petersilie, Brot, Senf, Tomatenmark, Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Zu 8 Frikadellen formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Björn Freitag am 26. Februar 2021