

# Ofen-Frikadellen mit Petersilien-Polenta

## Für 4 Personen

2 Scheiben Toastbrot	3 Frühlingszwiebeln	10 Stiele krause Petersilie
500 g Hackfleisch (gemischt)	1 Ei (M)	1 El Magerquark
Salz, Pfeffer	5 El Rapsöl	600 g Möhren (dünn)
1 El Apfelessig	$\frac{1}{2}$ Tl Chili-Flocken	1 Tl Schwarzkümmelsaat
300 ml Milch	300 ml Hühnerbrühe	80 g Polenta (Maisgrieß)
1 El Butter (weich)	20 g Parmesan, gerieben	

Für die Frikadellen Toast in kaltem Wasser einweichen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 9 Stiele Petersilie mit den Stielen fein hacken, vom restlichen Stiel die Blätter abzupfen. Hack mit ausgedrücktem Toastbrot, Frühlingszwiebeln, 2 El gehackter Petersilie, Ei und Quark gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit leicht geölten Handflächen 8 Frikadellen formen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für die Möhren lassen.

Möhren putzen, schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schale Öl mit Essig, Chili, Schwarzkümmel und  $\frac{1}{2}$  Tl Salz verrühren. Möhren zugeben, gut mischen und zu den Frikadellen aufs Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen.

Inzwischen für die Petersilien-Polenta Milch und Brühe mit  $\frac{1}{2}$  Tl Salz aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei mehrfach umrühren. Von der Herdplatte nehmen, Butter, Käse und restliche gehackte Petersilie unterrühren.

Polenta, Frikadellen und Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Mit abgezapften Petersilienblättern bestreut servieren.

Jürgen Büngener am 10. März 2021