

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Mai 2022 ▪
 Tagesmotto „Nach Mamas Art“ mit Nelson Müller



Melina Kunkel

Frikadellen mit Süßkartoffelpüree, Möhren und Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 100 ml Sahne
 ½ TL Dijon-Senf
 ½ Bund Petersilie
 150 g Semmelbrösel
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei und Petersilie, Knoblauch, Senf und Semmelbrösel mit den Händen vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Hack Frikadellen formen und von beiden Seiten in einer Pfanne in Öl anbraten. Die Frikadellen beiseitestellen und in der gleichen Pfanne für die Sauce die Sahne in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

Für das Püree:

3 kleine Süßkartoffeln
 1 EL Butter
 50 ml Milch
 1 TL Currypulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und ca. 15-20 Minuten in Salzwasser kochen. Mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen.

Milch in einem Topf erwärmen und zusammen mit der Butter sofort einrühren und Püree mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Für das Gemüse:

200 g junge Möhren
 100 g Rispencocktailtomaten
 75 ml Mineralwasser
 1 Zweig Thymian
 1 TL Blütenhonig
 1 EL Knoblauchöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen, längs halbieren und mit Öl in der Pfanne 6-8 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mineralwasser, Honig und Thymianzweig hinzugeben und so lang köcheln lassen bis das Wasser verdampft. Tomaten in Knoblauchöl inklusive Strunk in einer Pfanne kurz anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.