

Rezept

Frikadellen mit Kartoffelpüree

Ein Rezept von Frikadellen mit Kartoffelpüree, am 29.09.2023

Zutaten

1 altbackenes Brötchen	1 kleine Zwiebel
3 Stiele Petersilie	250 g gemischtes Hackfleisch
1 TL mittelscharfer Senf	1 Ei (Größe M)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	2 EL neutrales Öl
400 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
100 ml Milch	1 EL Butter
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Das Brötchen in einer Schüssel in lauwarmem Wasser einweichen (kurz unter Wasser drücken, damit es sich richtig vollsaugt). Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
2. Für das Püree die Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken und $\frac{1}{3}$ TL Salz hinzufügen. Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen.
3. Inzwischen das Brötchen mit den Händen sehr gut ausdrücken und ganz fein zerpfücken. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Petersilie und Senf dazugeben und das Ei dazuschlagen. $\frac{1}{3}$ TL Salz und viel Pfeffer dazugeben und alles gut verkneten. Aus der Masse vier Kugeln formen und diese zu ca. 2 cm dicken Fladen flach drücken.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Die Frikadellen darin 3-4 Min. braten, wenden und auf der anderen Seite in 3-4 Min. fertig braten. (An die Kartoffeln denken und rechtzeitig abgießen!) Die Pfanne mit den Frikadellen zugedeckt beiseitestellen, bis das Kartoffelpüree fertig ist.
5. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen (oder mit einer sauberen Flasche mit flachem Boden; nicht mit dem Pürierstab). Die Milch erwärmen (in einem Töpfchen oder in der Mikrowelle). Die gestampften Kartoffeln bei kleiner Hitze ebenfalls erwärmen, die Butter und nach und nach so viel heiße Milch mit dem Schneebesen unterrühren, dass ein luftiges Püree entsteht. Mit Salz und 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Jeweils zwei Frikadellen mit der Hälfte des Pürees auf Tellern anrichten.