Rezept

Pilz-Frikadellen mit Camembert und Preiselbeeren

Ein Rezept von Pilz-Frikadellen mit Camembert und Preiselbeeren, am 24.04.2024

Zutaten

400 g	braune Champignons
	Salz
4 Stängel	Petersilie
1	Ei (L)
50 g	Pflücksalat
2 EL	Aceto balsamico
2 TL	Preiselbeeren (aus dem Glas)
3 EL	Rapsöl
	Pfeffer
4 Scheiben	Vollkorn-Toastbrot
80 g	Camembert (45 Fett i. Tr.)
1	Frühlingszwiebel
1 TL	Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 29 g F, 22 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Pilze trocken abreiben, putzen und fein würfeln. ½ EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, bis keine Flüssigkeit mehr austritt und diese vollständig reduziert ist. Pilze leicht salzen und pfeffern.

2. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Toastbrot klein würfeln. Pilze, Petersilie, Toast und Ei in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und gut durchkneten, sodass eine gut formbare Masse entsteht. Die Masse 10 Min. ruhen lassen.

3. Camembert in Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Balsamico, Ahornsirup, 1 ½ EL Öl, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen und das Dressing mit Salat und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen.

4. Aus der Pilzmasse mit angefeuchteten Händen vier Frikadellen formen. Das restliche Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer bis großer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Camembert auflegen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel anschmelzen lassen. Frikadellen auf zwei Tellern anrichten, mit Preiselbeeren toppen, nach Belieben mit Pfeffer übermahlen und den Salat daneben arrangieren.