

Rezept

Rehfrikadellen mit Kartoffelpüree und Rahmkohlrabi

Ein Rezept von Rehfrikadellen mit Kartoffelpüree und Rahmkohlrabi, am 19.04.2024

Zutaten

Für das Kartoffelpüree

800 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
200 ml Milch	60 g Butter
1 TL frisch geriebene Muskatnuss	

Für den Rahmkohlrabi

4 mittelgroße Kohlrabi	Salz
2 EL Butter	2 EL Mehl
200 g Sahne	3 EL körnige Gemüsebrühe
Pfeffer	2 Stängel Petersilie

Für die Frikadellen

1 Brötchen	1 Zwiebel
500 g Rehhackfleisch	Salz
Pfeffer	1 TL Senf
1 Ei	8 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal, 78 g F, 27 g EW, 51 g KH

Zubereitung

Kartoffelpüree

1. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser in ca. 20 Min. weich kochen. Die Kartoffeln abgießen, die Hälfte der Milch dazugeben und bei kleiner Hitze wieder auf den Herd stellen. Die Kartoffeln mit der Milch stampfen. Dann die Butter in kleinen Stückchen dazugeben und untermengen. Je nach Konsistenz nach und nach die restliche Milch hinzugeben, bis das Püree cremig ist. Mit reichlich Salz und Muskatnuss würzen. Zugedeckt beiseitestellen.

Rahmkohlrabi

2. Während die Kartoffeln kochen, den Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Kohlrabistifte in Salzwasser in 15-20 Min. bissfest kochen.

Frikadellen

3. Inzwischen das Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Hackfleisch, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Senf und Ei in einer Schüssel gut vermengen. Das Brötchen gut ausdrücken und dazugeben. Alles mit den Händen gut verkneten, probieren und, falls nötig, nachwürzen (Rehhack kann man roh essen). Aus der Masse ca. acht Frikadellen formen und auf einen Teller legen.

4. Den Kohlrabi abgießen, das Kochwasser dabei auffangen. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Kohlrabi dazugeben und mit dem Mehl bestreuen. Gut unterrühren. Die Sahne und 250 ml Kochwasser dazugeben, die Gemüsebrühe unterrühren und alles kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Sauce zu flüssig ist, noch etwas Mehl dazugeben. Bei kleinster Hitze warm halten.

5. So viel Öl in eine große Pfanne geben, dass der Boden bedeckt ist. Das Öl erhitzen und die Frikadellen darin portionsweise pro Seite 1-2 Min. scharf anbraten. Dann bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten, ab und zu wenden. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, neues Öl erhitzen und weiterbraten. Das Kartoffelpüree bei Bedarf nochmals bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen. Alles auf Tellern anrichten und servieren.