

Rezept

Tatar-Frikadellen mit Kohlrabi-Kartoffel-Ragout

Ein Rezept von Tatar-Frikadellen mit Kohlrabi-Kartoffel-Ragout, am 19.04.2024

Zutaten

2 TL Kapern (aus dem Glas)	300 g Beefsteaktatar (aus der Rinderhüfte)
1 Ei (M)	1 TL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer
400 g festkochende Kartoffeln	125 ml Gemüsebrühe
1 Kohlrabi (ca. 400 g)	125 g Kochsahne (15 % Fett)
¼ TL Guarkernmehl	2 TL Zitronensaft
1 EL Rapsöl zum Braten	20 g Kerbel

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 22 g F, 44 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Für die Frikadellen die Kapern abtropfen lassen und fein hacken, zusammen mit Tatar, Ei, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, gut verkneten und aus der Masse vier kleine flache Frikadellen formen.
2. Für das Ragout die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Diese zusammen mit der Brühe in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen den Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Diese zu den Kartoffeln in den Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mitkochen. Die Sahne zugießen und das Gemüse weitere 3 Min. offen garen. Guarkernmehl und 2 EL Wasser glatt rühren und unter das Gemüse rühren. Ragout mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Zitronensaft abschmecken.
4. Das Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne erhitzen und die Tatar-Frikadellen darin von jeder Seite 1-2 Min. braten. Inzwischen den Kerbel waschen, trocken schütteln, die groben Stiele entfernen und den Rest hacken.
5. Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen, zusammen mit dem Kohlrabi-Kartoffel-Ragout auf zwei Tellern anrichten, mit dem Kerbel bestreuen und servieren.