

Jörg Sackmann  
Spargelfrikadellen mit Erbsenpüree

Dienstag, 19. Mai 2020  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche

## Zutaten:

### Spargelfrikadellen

300 g	weißer Spargel
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
3	Schalotten
1/2 Bund	Kerbel
60 g	Laugenstange (vom Vortag)
100 ml	Milch
500 g	Putenbrustfilet
50 ml	Sahne
1	Ei

### Erbsenpüree

600 g	Erbsen (frisch oder TK)
etwas	Salz
3	Lauchzwiebeln
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Butter
150 g	Sahne

## Zubereitung:

1. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel zunächst der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Spargelstücke darin anschwitzen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen, weich garen und dann auskühlen lassen.
3. Schalotten schälen, fein schneiden.
4. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen, die Pfanne vom Herd ziehen, Kerbel zugeben und auskühlen lassen.
6. Die Laugenstange in kleine Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf erwärmen und über die Laugenstangenwürfel gießen und kurz einweichen.
7. Die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
8. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lauchzwiebeln darin unter Wenden goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



10. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Gut gekühltes Putenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Sahne in einen Mixer geben, mit Salz würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Dann in eine Schüssel umfüllen und diese auf Eiswasser stellen.
12. Eingeweichte Laugenstange ausdrücken und das Ei unter die Farce mischen. Zuletzt Spargel und Schalotten unterheben. Aus der Masse Frikadellen formen.
13. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten fertig garen.
14. In der Zwischenzeit für das Erbsenpüree Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen zugeben und fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.
15. Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Frikadellen geben, die gebratenen Lauchzwiebeln darum herum verteilen und servieren.

**Nährwert:** Pro Portion: 795 kcal / 3330 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 52 g Fett