

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, den 09.02.2022

Karottengemüse mit Frikadellen und Kartoffelpüree

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Karotten

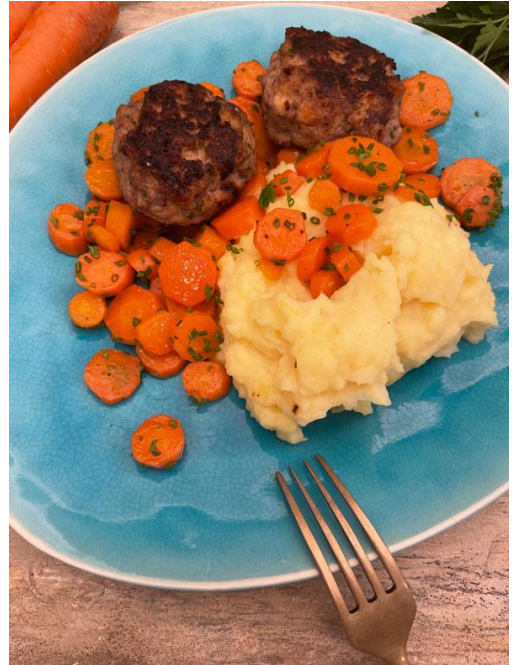
1 kg **Karotten**
40 g Butter
etwas Salz
125 ml Gemüsebrühe
etwas Zucker
1 Bund Schnittlauch

Für das Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
200 ml Milch
50 g Butter, in Flöckchen
etwas Pfeffer
etwas Muskatnuss

Für die Frikadellen

3 Scheiben Toastbrot oder ein Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel, rot
0,5 Bund Petersilie
400 g Hackfleisch, halb und halb
1 Ei (Größe M)
1 EL Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Soja- oder Worcestershiresoße
4 EL Butterschmalz



Zubereitung

1. **Die Karotten** putzen, schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Butter erhitzen. Möhren darin andünsten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.
3. Brühe zugeben und alles ca. 20 Minuten garen.
4. **Inzwischen für das Püree** Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.
5. Milch erwärmen, zu den Kartoffeln geben und zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter unter das Püree rühren und warm halten.
6. **Für die Frikadellen** Toastbrot in lauwarmen Wasser einweichen.
7. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
8. Toast ausdrücken. Mit Zwiebel, Petersilie, Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer und Soja- oder Worcestershiresauce zu einem glatten Teig verkneten.
9. Aus der Masse gleichmäßig große Frikadellen formen.
10. Butterschmalz portionsweise erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten knusprig braten.
11. **Für die Karotten** Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
12. Schnittlauch unter die Möhren mischen und abschmecken. Möhren, Frikadellen und Püree anrichten und servieren.

Tipp: Für eine schnelle Soße: im Bratenansatz der Frikadellen 1 fein gewürfelte Schalotte andünsten. 1 TL Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit ca. 150 ml Brühe ablöschen und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.