

Frikadellen, grüne Bohnen, helle Soße, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch	4 Scheiben Butter-Toastbrot	2 Eier
3 Schalotten	4 EL Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Bohnen:

300 g junge grüne Bohnen	40 g Weizenmehl	60 g Butter
250 ml Vollmilch	1 EL Bohnenkraut	$\frac{1}{2}$ EL Salz
1 Muskatnuss	1 Msp. weißer Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

750 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Vollmilch	100 g Butter
1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer	Salz

Für die Frikadellen die Rinde des Toastbrots entfernen und den inneren Teil in lauwarmem Wasser einweichen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Einen Esslöffel Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Schalotten darin goldgelb anschwitzen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Toastbrot aus dem Wasser nehmen und das Wasser herauspressen. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Hackfleisch, den Schalotten und dem Toastbrot vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse die Frikadellen formen. Das restliche Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Frikadellen von beiden Seiten braun anbraten.

Die Bohnen waschen, von den Spitzen befreien und in drei Zentimeter lange Rauten schneiden. Wasser in einem Kochtopf erhitzen und die Bohnen 15 Minuten kochen. Die Butter in einem Topf zergehen lassen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze anrühren. Anschließend die Milch unter ständigem Rühren hinzugeben, bis eine gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Etwas Muskatnuss reiben. Die Sauce mit Muskat, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen und bei zu dicker Konsistenz mit Milch verdünnen und dann erneut abschmecken. Die Bohnen abgießen, kurz ausdämpfen lassen und in die Sauce geben. Bei mittlerer Hitze warmhalten.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Kartoffeln kochen. Anschließend abgießen, durch eine Kartoffelpresse geben, die Butter hinzugeben und unter ständiger Hinzugabe der Milch zu einem geschmeidigen Brei verrühren. Etwas Muskatnuss reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Frikadellen mit den grünen Bohnen in heller Sauce und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Kallin am 14. September 2015