

Pilz-Frikadellen mit Gurken-Minz-Joghurt, Schwarzwurzeln

Für zwei Personen

Für die Schwarzwurzel:

2 Stangen Schwarzwurzel	10 ml Yuzu-Saft	2 TL Salz
1 Prise Zucker	1 Zitrone	1 EL Butter

Für das Erbsenpüree:

250 g Erbsen	1 Handvoll Spinatblätter	1 Schalotte
150 ml Sahne	1 EL Butter	50 ml Weißwein
50 ml Gemüsesfond	1 Msp. Muskat	1 Bund Erbsenkresse
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 kl. Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Pilz-Frikadellen:

300 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Schalotte	100 g Semmelbrösel	1 Ei
2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	1 Limette	80 g griech. Joghurt
40 g Quark	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
1 Limette	2 Zweige Minze	1 Zweig Dill
1 TL Chiliflocken	1 Prise Zucker	Salz

Für die Schwarzwurzel:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Topf mit Wasser und Salz, Zucker und zwei Zitronenscheiben aufkochen. Die Schwarzwurzel unter fließendem Wasser mit Einweghandschuhen waschen und schälen. Die Schwarzwurzel je nach Dicke ca. 15-20 Minuten im Topf garen. Die fertigen, abgetropften und warmen Schwarzwurzeln in eine Auflaufform legen, mit Yuzu-Saft übergießen und ca. 5 Minuten in den vorgewärmten Ofen stellen, damit der Saft bei Wärme in die Schwarzwurzeln einziehen kann. Schwarzwurzel aus dem Ofen holen und kurz in leicht gebräunter Butter glasieren.

Für das Erbsenpüree:

Schalotte schälen, würfeln und in einem Topf in der Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Sahne und Gemüsesfond auffüllen.

Erbsen hinzugeben und mit dem Spinat gar dünsten, zu einem Püree mixen (ggf. noch durch ein Sieb streichen) und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und mit der Erbsenkresse dekorieren.

Für den Blumenkohl:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Blumenkohl in Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Beides mit Öl vermischen und unter den Blumenkohl heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backpapier auf ein Backblech geben und die Röschen darauf verteilen. Sie sollten nicht aufeinanderliegen. Auf der mittleren Schiene für ca. 25-30 Minuten rösten bis die Spitzen leicht braun werden. Den Gabel-Test machen. Die Zinken sollten die Röschen leicht durchbohren können.

Für die Pilz-Frikadellen:

Die Champignons putzen und in ganz feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in heißem Öl so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Karotte schälen und fein reiben. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit der Karotte kurz mit den Champignons anschwitzen und dann in einer Schale etwas abkühlen lassen.

Petersilie hacken und zusammen mit den Gewürzen, dem Ei und Semmelbröseln vermengen, dabei aber nur so viel Semmelbrösel nach und nach hinzugeben, bis eine kompakte formbare Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen.

Die Masse zu kleinen Frikadellen formen und in heißem Öl langsam ausbraten und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und 1 TL reiben. Zuerst Limettenschale abreiben, dann halbieren und auspressen. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und raspeln.

Joghurt und Quark mit Knoblauch, Ingwer, etwas Limettensaft und Limettenabrieb glattrühren. Minzblätter und Dillspitzen fein schneiden.

Gurken, Minze und Dill unterrühren, mit Chili und Salz würzen und ggf. mit Zucker abschmecken.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Hamann am 18. März 2021