

Grünkern-Frikadellen mit Kartoffel-Salat, Gurken-Quark

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 ml geschrot. Grünkern	1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
1 Ei	Butterschmalz	200 ml Gemüsefond
Sonnenblumenöl	Paniermehl	1 TL gerebelter Majoran
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

5 kl. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 TL m.-scharfer Senf
3 EL Brandweinessig	3 EL Sonnenblumenöl	5 Halme Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für den Quark:

$\frac{1}{4}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	125 g Magerquark
1 großer EL Schmand, 24%	1-2 Zweige Dill	5 Halme Schnittlauch
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Zweige krause Petersilie

Für die Frikadellen: Den Grünkern zusammen mit dem Gemüsefond kurz aufkochen und dann weiter quellen lassen. Wichtig ist das genaue Verhältnis von Grünkern zu Fond, sonst halten die Frikadellen nicht in ihrer Form.

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein würfeln. Paprika und Zwiebel in einer Pfanne in reichlich Öl andünsten. Das Ganze dann unter den gequellten Grünkern geben. Gewürze und Ei hinzugeben und vermengen. Frikadellen formen und beidseitig im Paniermehl wenden.

Frikadellen in reichlich Butterschmalz und Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat: Kartoffeln mit Schale kochen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Schnittlauch fein schneiden.

Zwiebel und Schnittlauch mit Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Salatsauce vermengen.

Die noch warmen Kartoffeln schälen und dann in Scheiben schneiden.

Kartoffeln in die Schüssel geben und vorsichtig umrühren. So viel Wasser hinzugeben bis der Kartoffelsalat glänzt.

Für den Quark: Gurken in kleine Stifte oder Quadrate schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Beides mit dem Quark, Schmand, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Dill fein schneiden und unterrühren. Alles etwas ruhen bzw. ziehen lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Petersilie garnieren.

Harry Schüle am 20. August 2025