

Frikadellen mit Rahm-Spinat und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

500 g gemischtes Hackfleisch	2 Zwiebeln	1 Spritzer Mineralwasser
250 ml Milch	1 Ei	50 g Paniermehl
1 Prise Chilipulver	Muskatnuss	Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

250 g frischer Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
25 g Butter	150 ml Sahne	150 ml Milch
1 EL Mehl	Muskatnuss	Salz

Für den Kartoffelstampf:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	100 g Butter	150 ml Milch
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	Muskatnuss	Salz

Für die Frikadellen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter andünsten.

Hackfleisch mit Paniermehl, Zwiebeln, Ei und Mineralwasser vermengen und Masse mit Chili, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas ziehen lassen und Masse anschließend zu Frikadellen formen und in einer Pfanne in Öl von allen Seiten goldbraun anbraten und im Ofen 15 Minuten ziehen lassen.

Für den Spinat:

Spinat putzen und 5 Minuten in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, abgießen und auskühlen lassen. Spinat zerkleinern. Zitronenschale abreiben und Zitrone halbieren.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Knoblauch abziehen, klein hacken und in der Butter anschwitzen. Spinat dazugeben, Mehl unterrühren und mit Sahne und Milch angießen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Abrieb würzen. Etwas einkochen lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Ein Teil des Wassers abgießen. Milch in einem weiteren Topf erwärmen, mit zu den Kartoffeln geben und Butter, etwas Muskat und Salz unterheben und zerstampfen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Über den Stampf geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carolin Klein am 28. Februar 2022