

Frikadellen mit Möhren-Gemüse, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

1,5 kg mehligk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	1 Zwiebel
500 g gem. Hackfleisch	1 Ei, M	3 EL Paniermehl
1 TL m.-scharfer Senf	2 EL Olivenöl	550 g Möhren
125 ml Gemüsebrühe	475 ml Vollmilch	2 EL heller Soßenbinder
40 g Butter	Muskatnuss	6 Zweige Petersilie

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 25 Minuten weich kochen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Hack, Zwiebel, Ei, Paniermehl und Senf miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen 8 Frikadellen aus der Hackmasse formen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen portionsweise darin von jeder Seite 4 Minuten braten. Warm halten.

Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

Dann kurz für 2-3 Minuten blanchieren. Brühe und 125 ml Milch in einem Topf aufkochen. Soßenbinder einrühren und 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

350 ml Milch und Butter in einem Topf erhitzen.

Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, Milch-Mix zugießen und alles zu einem Püree zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und, bis auf einige zum garnieren fein hacken. Möhren in ein Sieb gießen und in die Soße geben. Frikadellen, Püree und Möhren auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.

NN am 20. Mai 2026