

Scampi-Frikadellen mit Gemüse-Soße

Für 2 Personen

80 g Zwiebeln	2-3 Knoblauchzehen	80 g Karotten
80 g Lauch	1 EL Olivenöl (10 ml)	8 Kapern
100 g Tomatenpüree	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
300 g Scampis	30 g Kokosraspel	1 Eigelb (M)
1 TL Sesamsamen (5 g)	10 g Butter	kleine Minzblätter
Fladenbrot oder Reis		

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Karotten und Lauch waschen, putzen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel mit Zwiebeln, Knoblauch und Kapern darin anbraten. Tomatenpüree einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Frikadellen Kaisergranate fein hacken und mit Kokosraspeln, Eigelb und Sesam vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse zu vier bis sechs Frikadellen formen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten.

Die Sauce abschmecken, auf zwei Teller verteilen, Frikadellen darauf anrichten und nach Belieben mit Minze garnieren. Dazu schmeckt Fladenbrot oder Reis.

Christian Henze am 28. Januar 2025