



# FRIKADELLE

mit Blumenkohl und kleinen Röstkartoffeln



Dirk Luther

# Frikadelle

mit Blumenkohl und kleinen Röstkartoffeln

## ZUTATEN

### BLUMENKOHL

1 Kopf Blumenkohl  
1 EL Butter  
Salz und Muskat

### GARNITUR

je 50 g Möhren, Staudensellerie,  
Radieschen, Lauchzwiebel und  
Tomaten, enthäutet, geviertelt  
und entkernt  
2 hartgekochte Eier, fein gehackt  
150 g Butter  
1 EL Paniermehl  
2 EL gehackte Blatt Petersilie  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### FRIKADELLE

500 g gemischtes Hackfleisch  
2 Zwiebeln, fein gewürfelt  
1/2 Knoblauchzehe, fein gewürfelt  
50 g gekochter Hinterschinken,  
fein gewürfelt  
3 Scheiben Bacon, fein gewürfelt  
3 TL Senf  
3/4 altbackenes Brötchen  
2 Eier  
1 TL Majoran  
2 EL gehackte Blatt Petersilie  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Öl zum Braten

### SAUCE

200 ml brauner Kalbsfond  
50 ml Portwein  
50 ml Rotwein  
2 Schalotten in Würfel geschnitten  
50 g Butter

### KARTOFFELN

700 g große, vorwiegend  
festkochende Kartoffeln  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Öl zum Braten



**BLUMENKOHL** Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, anschließend in Salzwasser leicht bissfest garen. Blumenkohl in einer Schwenkpfanne mit Butter erwärmen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Gemüse für die Garnitur waschen, putzen, falls nötig schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Gemüsewürfel in Butter anschwitzen, Eier und Paniermehl hinzufügen und alles gut weiter schwitzen, so dass das Paniermehl leicht röstet. Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**SAUCE** Die Schalottenwürfel mit Portwein und Rotwein einkochen. Mit Kalbsfond aufgießen und mit Butterflocken binden. Solange köcheln, bis die Saucenbasis eine angenehm bindende, aber nicht zu feste Konsistenz hat.

**FRIKADELLE** Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Die Eier mit Salz, Pfeffer und Senf verquirlen. Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen, den verquirlten Eiern und den restlichen Zutaten mit einem Holzlöffel oder mit den Händen gut miteinander vermengen. Mit feuchten Händen gleichgroße Frikadellen formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Danach auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180° C ca. 10 Minuten garen.

**KARTOFFELN** Kartoffeln schälen, ins kalte Wasser legen und gründlich abwaschen. Mit einem Kartoffelausstecher Kartoffelkugeln von etwa 1,5–2 cm Durchmesser ausstechen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln zugeben und von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**ANRICHTEN** Frikadellen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Blumenkohlröschen umlegen. Die Gemüsebröselmischung auf die Blumenkohlröschen geben, die Kartoffelkugeln dekorativ dazulegen. Mit der Sauce umgießen.



**Gemischtes Hackfleisch**