



OMAS FRIKADELLE MIT RAHMSAUCE

Karotten und Kartoffelpüree

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 3,00 € pro Person
- Die Zubereitungszeit liegt bei ca. 60 Minuten
- Ich würde Bier oder Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 181
- KJ: 758
- Fett: 14,2 g
- KH: 6,6 g davon 2,3 g Zucker
- Eiweiß: 6,0 g

Alle Angaben sind Cirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Frikadelle:

- 750 g gemischtes Hackfleisch vom Metzger Ihres Vertrauens
- 1 mittlere Zwiebel
- 20 g Butter
- 1 altes Weizenbrötchen
- 1 Ei Größe M
- 2 TL Senf
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 TL Paprika
- 1 TL Salz

- etwas Pfeffer (aus der Mühle)
- 1 Knoblauchzehe (oder auch nicht)
- etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten

Für die Rahmsoße:

- Ergibt etwa 500 ml
- 25 g Weizenmehl Typ 405
- 25 g Butter
- 500 ml flüssige Sahne
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

Für die Karotten:

- 800 g frische Karotten
- 20 g Butter
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz

Für das Kartoffelpüree:

- 800 g geschälte, mehlig kochende Kartoffeln
- 40 g Butter
- 200 ml Milch 3,5%
- 1 TL Salz
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

Zubereiten:

Die Reihenfolge:

- Zuerst die Kartoffeln und Karotten schälen.
- Das Hackfleisch anmachen und formen.
- Die Kartoffeln zum Kochen bringen.
- Die Karotten zubereiten und zur Seite stellen.
- Die Soße kochen und zur Seite stellen.
- Die Frikadellen braten.
- Während die Frikadellen braten, das Kartoffelpüree aus den gekochten Kartoffeln zubereiten.

Die Karotten:

- Die Karotten waschen, schälen und die Enden abschneiden.
- Nun die Karotten in Stifte oder Scheiben schneiden. Egal für welche Form Sie sich entscheiden, die Stücke sollten ungefähr gleich groß sein.
- Die Butter in einem passenden Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die Karottenstücke dazugeben und kurz anbraten.
- Den Zucker über die Karotten streuen und für 30 Sekunden mitbraten.
- Dann soviel warmes Wasser in den Topf geben, dass die Karotten knapp mit Wasser bedeckt sind.
- Den Deckel auf den Topf geben und die Karotten bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten weich köcheln.
- Ab und zu umrühren.
- Mit Salz abschmecken und warmhalten bis zum Verzehr.

Kartoffelpüree Teil 1:

- Die Kartoffeln waschen und schälen.
- Die geschälten Kartoffeln in einen Topf geben und soviel Wasser dazugeben, dass die Kartoffeln großzügig mit Wasser bedeckt sind.
- Das Salz dazugeben und den Topf auf den Herd geben.
- Die Kartoffeln zum Kochen bringen und dann auf mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis diese weich sind. Das dauert rund 20 Minuten.
- Gegen Ende der Kochzeit mit einem kleinen Küchenmesser in die Kartoffeln stechen, um zu prüfen, ob diese weich sind.
- Die Kartoffeln abgießen und nur kurz ausdampfen lassen.

Die Frikadellen Teil 1:

- Während die Kartoffeln kochen, kümmern wir uns direkt um das Hackfleisch.
- Das trockene Brötchen in Wasser einweichen.
- Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel mit den 20 g Butter glasig braten.
- Die gebratenen Zwiebeln in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
- Dann das Brötchen über dem Waschbecken ausdrücken und in die Schüssel geben.
- Nun das Ei, den Senf, das Salz, das Paprikapulver und den Pfeffer in die Schüssel geben.
- Die Knoblauchzehe schälen und in die Schüssel pressen.
- Die Petersilie waschen, gut trocknen, fein hacken und in die Schüssel geben.
- Und zu guter Letzt, das frische gemischte Hackfleisch in die Schüssel geben.
- Den Inhalt der Schüssel von Hand gut durchmischen.
- Aus der Fleischmasse entweder 3 große oder 6 kleinere Frikadellen Formen und an die Seite stellen. Am besten klappt das Formen mit nassen Händen.

Rahmsoße:

- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden. Das Mehl darf ruhig ein wenig Farbe bekommen.
- Die Sahne unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben und immer schön Rühren.
- Die Soße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.
- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit den „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Die Soße mit dem Salz, etwas frisch geriebenen Muskat und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Frikadellen Teil 2

- In einer Pfanne das Öl auf fast hoher Hitze erhitzen.
- Die Frikadellen in das heiße Öl geben (ACHTUNG, das heiße Öl kann spritzen).
- Die Hitze auf mittel runterdrehen und die Frikadellen je nach Größe rund 5 Minuten braten.
- Die Frikadellen vorsichtig umdrehen (ACHTUNG, heißes Öl) und weitere 5 Minuten braten.
- Nun sollten die Frikadellen durch sein.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Frikadellen noch nicht durch sind lieber etwas länger braten.

Kartoffelpüree Teil 2:

- Während des Ausdampfens einen neuen Topf auf den Herd stellen und die Milch mit der Butter kurz aufkochen.
- Den Topf an die Seite stellen und das Salz sowie etwas frisch geriebene Muskatnuss in die heiße Milch geben.
- Jetzt die gekochten Kartoffeln in die heiße Milch durch eine Presse in den Topf pressen.
- Alles mit einem Schneebesen gut verrühren.
- Zum Schluss nochmals mit Salz und Muskat abschmecken.
- Fertig, das Kartoffelpüree kann serviert werden.