

Hier und heute



Schnelle Veggie-Frikadellen mit grünem Kartoffelsalat

Diese Veggie-Frikadellen mit Käse und Röstzwiebeln passen toll zu Lars Middendorfs aromatischem Salat aus Drillingen und Gurkenscheiben mit Kräuter-Marinade.

Das Rezept

von Lars Middendorf für vier Personen

Die Zutaten

- 250 g kernige Haferflocken
- 100 g Röstzwiebeln
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 120 g alter Gouda gerieben
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Majoran getrocknet
- Salz und Pfeffer
- Butterschmalz zum Braten
- 1 kg Drillinge
- 1 Bund Petersilie
- 1 kl. Bund Estragon
- 20 g Kapern
- Olivenöl
- 3 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 Salatgurke

Zubereitung

Die gewaschenen Drillinge in kochendem, gesalzenem Wasser bissfest garen (ca. 15 Minuten). Abgießen, auskühlen lassen und in ca. einen Zentimeter breite Scheiben schneiden.

Petersilie und Estragon abzupfen und fein hacken. Mit dem Pürierstab Mayonnaise, Senf, abgetropfte Kapern und drei Esslöffel Olivenöl mit den Kräutern zu einer feinen Marinade mixen. Die Marinade zu den Kartoffelscheiben geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatgurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Gurke in feine Scheiben schneiden, leicht salzen und kurz zum Entwässern stehen lassen. Das Wasser abgießen und die Gurkenscheiben mit den Kartoffeln vermengen.

Für die Frikadellen Haferflocken, Milch, Röstzwiebeln, Gewürze, Eier und Gouda in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Teig kleine Frikadellen formen und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz von jeder Seite ca. vier Minuten lang kräftig anbraten.

Die knusprigen Veggie-Frikadellen zum frischen Kartoffelsalat servieren.

Guten Appetit!