

Christian Henze
Wirsing-Kartoffelstampf mit Frikadellen

Donnerstag, 24. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Frikadellen:

2	Semmeln vom Vortag
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	glatte Petersilie
3 EL	Butterschmalz
500 g	gemischtes Rinder- und Schweinehackfleisch
1 TL	scharfer Senf
2	Eier
2 Msp.	edelsüßes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer



Für den Stampf:

600 g	Wirsing
2	Schalotten
3	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Milch (3,5 % Fett)
500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
6	getrocknete Tomaten
½ TL	Oregano, gerebelt
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Frikadellen Semmeln in eine Schüssel geben, mit etwas warmem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.
5. 1/3 vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann die Petersilie zugeben, untermischen und alles abkühlen lassen.
6. Für den Stampf den Strunk vom Wirsing entfernen, Wirsing in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.
8. Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann Wirsingstreifen dazugeben und kurz anbraten.

9. Wirsing mit Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen.
10. Milch zugießen und abgedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist.
11. Inzwischen die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.
12. Für die Frikadellen die eingeweichten Semmeln gut ausdrücken und das Wasser abgießen.
13. Abgekühlte Zwiebelmischung, Hackfleisch, Senf und Eier zu den ausgedrückten Semmeln geben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zu einem gebundenen Fleischteig verarbeiten.
14. Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen aus der Hackmasse formen.
15. Restliches Butterschmalz in einer großen Pfanne aufschäumen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.
16. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, mit dem Oregano zum Wirsing geben und mit Salz würzen.
17. Kartoffeln abgießen, ebenfalls zum Wirsing geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
18. Olivenöl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Wirsing-Kartoffel-Stampf auf Teller geben und die Frikadellen darauf anrichten.

Pro Portion: 895 kcal/ 3750 kJ

39 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 65 g Fett