

Frikadellen mit Pastinaken-Kartoffel-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Pastinaken
- 1 Möhre
- 250 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 5 EL Gemüsebrühe
- 2-3 EL Weißwein-Essig
- 1 kleine rote Zwiebel
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 EL zarte Haferflocken
- 2 EL (1,5 % Fett) Milch
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 (Größe S) Ei
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapskernöl
- ½ Bund Schnittlauch

Pastinaken und Möhre putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Inzwischen die Brühe erhitzen, den Essig unterrühren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Pastinaken-Kartoffel-Mischung noch warm mit den Zwiebeln und dem Brühe-Essig-Sud mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Frikadellen die Haferflocken in der Milch etwa 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Haferflocken-Mix, Frühlingszwiebeln, Hackfleisch und Ei in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Hackmasse verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen vier Frikadellen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite zuerst bei starker Hitze kurz anbraten, dann bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten weiter braten.

Das Rapskernöl unter den Salat mischen, alles nochmals abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Salat mit Schnittlauch bestreuen. Die Frikadellen mit dem Pastinaken-Kartoffel-Salat servieren.

Nährwerte (pro Portion):

540 kcal, 29 g Eiweiß, 30 g Fett, 36 g Kohlehydrate, 6 g Ballaststoffe, 3 BE

Empfehlenswert bei:

Diabetes
Parodontitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.09.2020

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen