

Geflügel-Hirsefrikadelle mit Pastinaken-Püree

Zutaten für die Frikadellen (für 2 Personen):

- 100 g Hirse
- 200 ml Wasser
- 150 g Geflügel-Hackfleisch
- 1,5 EL Guarkernmehl
- alternativ: Johannisbrotkernmehl
- 0,5 TL Kräuter der Provence
- 2 EL Rapsöl
- Salz

Hirse in einem Sieb abbrausen, mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Das Geflügel-Hackfleisch mit einem Löffel unterheben oder mit den Händen verkneten. Die Masse anschließend mit Salz und Kräutern würzen. Das Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl einarbeiten, sodass eine formbare Konsistenz entsteht. Aus je 1 EL der Masse kleine Frikadelle formen.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze darin von allen Seiten durchbraten.

Zutaten für das Püree:

- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Pastinaken
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- nach Belieben: Muskatnuss

Kartoffeln und Pastinaken schälen und klein schneiden. In Salzwasser circa 20 Minuten weich garen. Anschließend mit Öl vermengen und alles pürieren oder stampfen. Sollte das Püree noch zu fest sein, etwas Wasser oder Reisdink dazugeben. Nach Geschmack mit Salz und Muskat würzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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