

Gemüse-Buletten mit Sprossen und Microgreens

Zutaten (für 4 Personen):

- 12 mehligkochende Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Spitzpaprika
- 7 Stangen grüner Spargel
- Bratöl
- einige Stiele frischer Majoran
- einige Stiele frische Petersilie
- 1 EL körniger Senf
- 2 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Paniermehl
- Mungobohnen-Sprossen
- Brokkoli-Kresse
- Radieschen-Kresse
- Knoblauch-Kresse

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und auskühlen lassen. Schalotte und die Spitzpaprika putzen bzw. waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in etwas Öl anbraten, danach auskühlen lassen. Spargel putzen und in kleinere Streifen schneiden. Majoran und Petersilie fein schneiden.

Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Gegarte Schalotten- und Spitzpaprika-Würfel, rohe Spargelstreifen, Senf, Eigelb, Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebene Muskatnuss hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. Dann Majoran und Petersilie dazugeben. Zum Schluss Sprossen und Kresse (Menge nach Bedarf) vorsichtig unterheben, damit sie nicht zu sehr zerdrückt werden.

Aus der Masse Buletten formen, in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit heißem Bratöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen bei 150 Grad Umluft 20 Minuten garen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 23.04.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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