

Kalbsfrikadellen in Pilzsoße und orientalischer Reis

Zutaten für die Pilzsoße (für 4 Personen):

- 15 g getrocknete Steinpilze
- 10 g getrocknete Morcheln
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Schalotten
- 40 g Butter
- 500 ml dunkler Kalbsfond
- 400 ml Sahne
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 2 TL Speisestärke

Steinpilze und Morcheln im Wasser 20 Minuten einweichen. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Pilze in einem Sieb gut ausdrücken, dabei das Wasser auffangen, und grob schneiden. Butter in einem Bräter erhitzen, Schalottenwürfel und Pilze darin glasig dünsten. Mit Pilzwasser, Kalbsfond und Sahne auffüllen. Soße aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 30 Minuten einkochen lassen. Wenn die Soße zu dünnflüssig ist, Stärke mit wenig Wasser glattrühren und unter die Soße rühren.

Zutaten für den Berberitzen-Pistazien-Reis:

- 200 g Basmati-Reis
- 100 g Zwiebeln
- 30 g gehobelte Mandeln
- 6 EL Olivenöl
- 400 ml Wasser
- Salz
- 8 Kapseln Kardamom
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 0,5 TL Zimt
- 30 g weiche Butter
- 20 g gehackte Pistazien
- 40 g Berberitzen

Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Hälfte des Olivenöls in einem Topf erhitzen, den gut abgetropften Reis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 4-5 Minuten dünsten, bis die Körner trocken erscheinen und duften. Wasser leicht aufkochen, salzen und zum Reis gießen. Zugedeckt bei milder Hitze circa 5 Minuten kochen lassen, Herdplatte ausschalten und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Kardamomsamen aus den Kapseln lösen, mit Kreuzkümmel in einem Mörser fein mahlen. Mit Zimt mischen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit der Gewürzmischung und Salz würzen.

Butter zum Reis geben und mit einer Gabel auflockern. Die Zwiebeln, jeweils die Hälfte der Mandeln, Pistazien und Berberitzen unter den Reis heben. Alles in eine Schüssel füllen und mit den restlichen Mandeln, Pistazien und Berberitzen bestreuen.

Zutaten für die Frikadellen:

- 1 Bund krause Petersilie
- 2 Zweige Estragon
- 100 g Zwiebeln
- 1 (vom Vortag) Brötchen
- 8 EL Rapsöl
- 600 g Kalbshackfleisch
- 2 Eier
- 1 EL Senf
- 1 EL Ketchup
- 1 TL edelsüßes Paprika-Pulver
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Petersilie und Estragon waschen und trocken tupfen. Blätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen.

Ein Drittel des Öls in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig andünsten, vom Herd nehmen. Petersilie und Estragon hinzufügen. Das Brötchen sehr gut ausdrücken. Kalbshack in einer großen Schüssel mit Brötchen, Zwiebel-Petersilie-Estragon-Mischung, Eiern, Senf, Ketchup und Paprika mischen und herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hackmasse mit feuchten Händen pro Portion 3 kleine Frikadellen formen.

Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin auf beiden Seiten braun anbraten und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene circa 15 Minuten garen.

Fertigstellen und Anrichten:

- 0,5 Salatgurke
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Dill
- 100 g Crème fraîche

Gurke schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kerbel und Dill waschen und trocken tupfen. Kerbelblätter und Dillspitzen grob von dicken Stielen zupfen und in kaltes Wasser legen. Die Pilzsoße aufkochen und Crème fraîche einrühren.

Die Kräuter im Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Die fertig gegarten Frikadellen zu der Soße geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Die Gurkenwürfel über den Frikadellen verteilen und alles mit Kräutern bestreuen. Den Reis dazu servieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 30.11.2023

Koch/Köchin: Dirk Luther

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