

Spargel-Kartoffelsalat mit Geflügel-Frikadellen

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 5 Stangen weißer Spargel
- 5 Stangen grüner Spargel
- 5 Radieschen
- 2 Scheiben (0.5 cm dick) Kochschinken
- 0,2 Gurke
- 4 Gewürzgurken
- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie
- Rapsöl
- Butterschmalz
- Salz
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Mayonnaise
- 200 g Joghurt
- Olivenöl
- 200 ml Brühe
- Zitronensaft

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und in Streifen schneiden. Spargel schälen und in schräge Scheiben teilen.

Radieschen waschen und in Späne hobeln oder in feine Streifen schneiden.

Gurke, Gewürzgurken, Schalotten und Kochschinken ebenfalls in Streifen oder Würfel teilen. Petersilie säubern und fein hacken.

Rapsöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin 2-3 Minuten braten. Leicht salzen, zuckern und die Petersilie untermengen.

Kartoffeln, gebratenen Spargel und die anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Mayonnaise, Joghurt, Olivenöl und etwas Brühe hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für die Frikadellen:

- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 2 kleine Eier
- 50 g Panko
- alternativ: Semmelbrösel
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 0,5 TL Cayenne-Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl
- Butterschmalz

Hühnerfleisch waschen, trocknen und von Sehnen befreien. In Würfel schneiden und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln

säubern und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Etwas Zitronenschale abreiben.

Das Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben und mit Eiern, 4-5 EL Bröseln, etwas Rapsöl, Frühlingszwiebeln und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Cayenne-Pfeffer würzen. Die restlichen Brösel in eine flache Schüssel geben. Die Hände leicht befeuchten, aus der Masse Frikadellen formen und in den Bröseln wälzen.

Rapsöl und Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin anbraten, die Hitze reduzieren und die Frikadellen von jeder Seite etwa 4-5 Minuten knusprig braten.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 04.06.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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