

Frikadellen mit Kohlrabi und Béchamelsoße

Zutaten für die Frikadellen (für 3 Personen):

- 150 g Schweinehack
- 150 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 2 alte Brötchen
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Tomatenmark
- Pfeffer
- Salz
- edelsüßes Paprikapulver
- 20 g Butterschmalz

Brötchen in einer Schüssel in Wasser einweichen. Herausnehmen und die Flüssigkeit ausdrücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Brötchen und Zwiebeln mit allen anderen Zutaten vermengen und zu Frikadellen formen. In einer Pfanne mit heißem Butterschmalz 5 Minuten von beiden Seiten braten.

Zutaten für die Kartoffeln:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 50 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- Salz

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser 20 Minuten kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Das Kartoffelwasser abgießen, die Kartoffeln mit der Petersilie vermengen und die Butter unterheben.

Zutaten für den Kohlrabi:

- 2 Kohlrabi
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 250 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 0,5 Bund Petersilie

Kohlrabi schälen, klein schneiden und 5 Minuten in einem Topf in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl hinzufügen und verrühren. Milch hinzufügen und unter Rühren aufkochen, bis eine sämige Soße entsteht. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und den Kohlrabi hineingeben und erwärmen.

Frikadellen, Kartoffeln und Kohlrabi auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 11.02.2023

Koch/Köchin: Andrea Teutenberg

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