



Herzhafte Frikadellen-Pilz-Pfanne

mit cremigem Kartoffelpüree



20-30min



2 Personen

Vielleicht sollten wir es so machen wie die saftigen Frikadellen, die es sich mit der leckerwürzigen Pilzsauce im weichen Kartoffelpüree gemütlich machen: kuscheln, bis Temperatur und Wohlfühl stimmen. Im Falle unserer Frikadellen macht das nämlich satt und glücklich. Ein besseres Vorbild gibt's wohl kaum, oder? Also, bitte, es darf losgekuschelt werden!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 250g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ²
- 2TL Butter ²
- 2TL Senf ³
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 36.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Gemüse schneiden

Während die **Kartoffeln** kochen, die **Pilze** ggf. mit einer Bürste oder etwas Küchenkrepp säubern und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.



3. Frikadellen braten

Das **Hackfleisch** mit 1TL Senf und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **4 gleich großen**, ca. 1cm dicken **Frikadellen** formen. Die **Frikadellen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dann die Hitze reduzieren.



4. Sauce zubereiten

Die **Pilze** und den **Lauch** in die Pfanne geben und mit den **Frikadellen** bei mittlerer Hitze ca. 4Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 1TL Butter unterrühren, mit 1EL Mehl bestäuben und alles gut vermengen. Mit 150ml warmem Wasser ablöschen, die **Gewürzmischung** und 1TL Senf einrühren, erneut mit Salz abschmecken und unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. einköcheln lassen.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 50ml Milch und 1TL Butter zu einem fluffigen Püree stampfen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit der **Frikadellen-Pilz-Sauce** servieren.



6. Die Nuss hat's drauf

Traditionalisten oder kulinarisch Neugierige geben noch etwas Muskatnusspulver ins Püree – aber Vorsicht mit der Dosierung, 1 Prise reicht! Wer sich nicht in die Muskatnussnesseln setzen will, beschränkt sich auf die Deko: Ein Sträußchen Petersilie geht immer.