

KARTOFFEL-WURZELGEMÜSE-STAMPF MIT GEKOCHTEN KALBSFRIKADELLEN UND KAPERNSAUCE

ZUTATEN FÜR DEN STAMPF

300 g Kartoffeln
300 g kleiner Knollensellerie / oder Karotte / oder Rote Bete
4 Schalotten, fein gewürfelt
2 EL Butter
200 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
150 ml saure Sahne
1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

ZUTATEN FÜR DIE KALBSFRIKADELLEN

1 Brötchen (vom Vortag)
150 ml Buttermilch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
2 Stiele glatte Petersilie
2 Stiele Majoran
800 g Kalbshackfleisch
dünn abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
1 EL Senf
2-3 EL kleine Kapern
30 g frisch geriebener Parmesankäse
3 Eier
Salz, Pfeffer
Muskatnuss



Schluckbeschwerden/
gereizte
Speiseröhre



Mundschleimhautentzündung

FÜR 6 PERSONEN



ANSPRUCHSVOLL



100 MIN

1 SCHRITT

Die Kartoffeln und das Wurzelgemüse in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen, die Schalotten, Kartoffel- und Selleriewürfel dazu geben, salzen und glasig anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2 SCHRITT

Wenn der Sellerie und die Kartoffeln weich sind die Flüssigkeit abgießen, jedoch auffangen. Mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, die saure Sahne und evtl. etwas Kochflüssigkeit zugeben und mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3 SCHRITT

Das Brötchen entrinden, würfeln und mit der Buttermilch beträufeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in der heißen Butter andünsten. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein schneiden und zur Zwiebelmischung geben. Etwas abkühlen lassen.

4 SCHRITT

Die Brötchen leicht ausdrücken, mit Hackfleisch, Zwiebelmischung, Zitronenschale, Senf, Kapern, Parmesan und Eiern verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, abschmecken. 12 -16 Frikadellen formen.



ZUTATEN FÜR DEN SUD UND DIE SAUCE

750 ml Hühnerbrühe

1 Lorbeerblatt

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 Bio-Zitrone

4 Eigelb

4 **Zweige** Petersilie und Majoran, fein geschnitten

TIPP

Für einen reichhaltigeren Stampf fügen Sie einfach etwas Butter oder Sahne hinzu.

5 SCHRITT

In einem breiten Topf Brühe, Lorbeer und Pfefferkörner aufkochen. Die Kalbsfrikadellen darin bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.

6 SCHRITT

Die Kalbsfrikadellen herausnehmen und warmstellen. 300 ml Kochsud abnehmen, durchsieben, mit Eigelben verrühren und im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Die Kräuter und je nach Geschmack noch weitere Kapern hinzufügen. Die Klößchen in die Sauce geben und mit dem Stampf servieren.