



Raffiniertes

# Champignon-Frikadellen mit Karotten-Kardamom-Polenta

## Zutaten

für 2 Portionen

### für die Champignon-Frikadellen

400 g Champignons  
1 Zwiebel  
80 g Ricotta  
30 g Parmesan  
60 g Semmelbrösel  
2 Eigelb  
3 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

### für die Karotten-Kardamom-Polenta

1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
500 ml Karottensaft  
100 g Polenta  
75 g Parmesan (gerieben)  
1 EL Butter  
Kardamom  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

### Champignon-Frikadellen

Für die Frikadellen die Pilze und die Zwiebel sehr klein würfeln. Zwiebeln und Pilze in Öl kräftig anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und alles etwas Farbe hat, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend abkühlen lassen. Dann die Masse mit Ricotta, Parmesan, Semmelbrösel und Eigelb mischen. Sechs Frikadellen daraus formen und in reichlich Öl von beiden Seiten knusprig braten.

### Karotten-Kardamom-Polenta

Zwiebel fein würfeln, in Olivenöl leicht anrösten, mit etwa der Hälfte des Karottensaftes ablöschen und aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Polenta einrühren. Ein wenig Kardamom dazugeben und nach und nach den Rest des Karottensaftes, den Parmesan und die Butter einrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brennwert: 3.193 kJ, 763 kcal · Zeit:  $\frac{3}{4}$  Stunde