



Raffiniertes

Lauch-Hirse-Frikadellen mit Lauchsoße und Kartoffelpüree

Zutaten

für 2 Portionen

*für die Lauch-Hirse-Frikadellen
und die Lauchsoße*

1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Chilischote
8 EL Öl
100 g Hirse
1 TL Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft
1 Ei
30 g Parmesan (gerieben)
30 g Paniermehl
100 ml Weißwein, trocken
200 ml Sahne
75 ml Milch
Salz
Pfeffer

für das Kartoffelpüree

500 g Kartoffeln,
mehligkochend
90 ml Milch
15 g Butter
Salz
Muskat

Zubereitung

Lauch-Hirse-Frikadellen und die Lauchsoße

Für die Frikadellen den Lauch halbieren und den hellen und den dunklen Anteil getrennt in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln, Chilischote kleinschneiden.

Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Chili darin bei mittlerer Hitze zwei Minuten glasig dünsten. Die hellen Lauchstreifen und die Hirse zugeben und eine Minute dünsten.

Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden rösten, mit Gemüsefond ablöschen, dann zugedeckt auf dem ausgeschalteten Herd 20 bis 25 Minuten quellen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse mit Zitronensaft, Parmesan, Ei und Paniermehl vermengen, eventuell leicht mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Aus dieser Masse mit feuchten Händen sechs Frikadellen formen, leicht andrücken und goldbraun im restlichen Öl braten.

Für die Sauce die dunklen Lauchstreifen in kochendem Salzwasser zehn Sekunden blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut ausdrücken. Weißwein in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Sahne und Milch zugeben und offen fünf Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Lauch zugeben und fein pürieren, mit Salz würzen.

Kartoffelpüree

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen und zusammen mit der Milch und der Butter zu Kartoffelpüree machen. Mit Muskat würzen.

Brennwert: 5.442 kJ, 1.301 kcal · Zeit: ¾ Stunde