



Ralf Steinbusch

Frikadellen mit dicken Bohnen und Kartoffel-Petersilien-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

400 g Schweinehackfleisch
1 Zwiebel
1 Ei
2 TL Dijon-Senf
1 altbackenes Brötchen
75 g Semmelbrösel
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, Zwiebel und Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer homogenen Masse kneten. Frikadellen daraus formen, leicht in Semmelbrösel drehen und im Butterschmalz in einer Pfanne anbraten.

Für die dicken Bohnen:

75 g fetten Speck
400 g dicke Bohnen aus dem Glas
1 Zwiebel
100 ml Milch
50 ml Sahne
½ Bund Bohnenkraut
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
40 g Mehl
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen abgießen und Bohnenwasser auffangen. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Speck klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck in einem Topf auslassen und Zwiebeln darin anschwitzen, mit ein wenig Mehl bestäuben und mit Milch und etwas Bohnenwasser ablöschen. Bohnen und das getrocknete Bohnenkraut plus die Hälfte des frischen Bohnenkrauts dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 15 min zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

Für den Kartoffel-Petersilien-Stampf:

200 g Petersilienwurzeln
200 g mehligkochende Kartoffeln
4 Zweige glatte Petersilie
75 ml Milch
20 g Butter
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten weich kochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilienwurzeln und Kartoffeln abgießen. Milch und Butter hinzufügen mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mit dem Kartoffelstampfer alles fein zerdrücken. Petersilie unterrühren und abgedeckt warm halten.

Frikadellen mit dicken Bohnen und Kartoffel-Petersilien-Stampf auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Bohnenkraut garniert servieren.