

Frikadelle, Spitzkohl, Kartoffel-Stampf, Bohnensalat

Für zwei Personen

Frikadellen:	500 g Schweinehackfleisch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 altback. Brötchen	1 Ei
1 EL m.-scharfen Senf	Srirachasauce	10 ml dunkle Sojasauce
Worcestershiresauce	Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Petersilie	Salz	Pfeffer
Spitzkohl:	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	50 g gesalzene Butter
50 ml dunkle Sojasauce	Pfeffer	
Kartoffelstampf:	600 g vorw. festk. Kartoffeln	100 ml Sahne
100 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Bohnensalat:	1 Glas Wachsbohnen	1 kleine Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln	100 g Schmand	4 EL Weißweinessig
4 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Frikadellen: Das Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und möglichst fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Sobald das Brötchen vollständig durchweicht ist, gut ausdrücken und etwa die Hälfte davon zusammen mit der Zwiebel, den Kräutern und dem Knoblauch in eine Schüssel geben. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles mit den Händen gründlich verkneten, bis eine gleichmäßige, homogene Masse entsteht. Aus der Masse, je nach gewünschter Größe, 45 gleich große Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen hineingeben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwas über goldbraun braten.

Spitzkohl: Spitzkohl halbieren und von der Spitze, bis kurz vor den Strunk in feine Streifen unterschneiden. Die gesalzene Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht braun werden lassen, dann den Spitzkohl hinzugeben und 4-5 Minuten in der Butter braten. Mit etwas Sojasauce ablöschen und diese reduzieren lassen. Weitere 5 Minuten mitbraten und abschließend mit etwas Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstampf: Kartoffeln schälen, in etwa walnussgroße Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abgießen und beiseite stellen. Topf wieder auf den Herd stellen, Sahne und Butter hineingeben und bei niedriger Hitze langsam erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln grob stampfen und die heiße Sahne-Butter-Mischung nach und nach unterrühren, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist. Zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnensalat: Bohnen abgießen und in eine Schüssel füllen. Mit Essig und Öl marinieren, leicht salzen und pfeffern und umrühren. Zwiebel abziehen und möglichst fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Schmand und eine Prise Zucker mit den marinierten Bohnen vermischen. Anschließend nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Philipp Hofmann am 09. März 2026