

Hauptgericht



46 / 2013
die gute EssIdee

Kürbis- Kartoffelpüree

zu Frikadellen



tegut...

Kürbis-Kartoffelpüree

zu Frikadellen

• Familienrezept • köstliche Herbstküche

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Gar-/Bratzeiten ca. 45 Min.

Zutaten für ca. 4 Portionen

1 Brötchen (vom Vortag)
500 g Butternuss- oder Muskatkürbis
500 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
800 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei (M)
1 Tl mittelscharfer Senf
Pfeffer aus der Mühle
3 El Rapsöl
1 kleiner rotschaliger Apfel
3 El Butter
tegut... Muskatnuss (ganz)
1 Tl Zitronensaft

Zubereitung

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Kürbis schälen, entkernen, in Stücke schneiden, Kartoffeln schälen, klein schneiden, zusammen in Salzwasser ca. 25 Min. garen.
2. 1 Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln. Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Senf, gewürzt mit Pfeffer und 1 Tl Salz verkneten. Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen, in 2 El Rapsöl auf jeder Seite 8-10 Min. braten, dann warm stellen.
3. Übrige Zwiebel (1) abziehen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebelringe in restlichem Öl (1 El) goldgelb braten, dann Apfelringe zugeben und kurz mitbraten.
4. Kürbis und Kartoffeln mit Butter zu Püree stampfen und mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss sowie Zitronensaft abschmecken. Das Kürbis-Kartoffelpüree mit Frikadellen, Zwiebel- und Apfelingeln anrichten und servieren.



Das Glas mit Muskatnüssen der tegut... Eigenmarke „Gewürzküche“ enthält 5-6 Muskatnusskerne (= 30 g) und zudem eine kleine Reibe. So hat man die aromatische Muskatwürze immer frisch gemahlen gleich zur Hand.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter www.tegut.com/newsletter

tegut...
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)


Tipps

aus der tegut...
Kochwerkstatt

Einfacher und schneller

Ein Hokkaido-Kürbis eignet sich ebenso gut für die Zubereitung dieses Pürees – hier darf die Schale sogar dranbleiben.

Restlos

Anstelle des Vortagsbrötchens 3-4 El zarte Vollkornhaferflocken unter die Hackfleischmasse kneten.

Superknusprige Zwiebelringe

Hierfür Zwiebelringe vor dem Braten in etwas Hartweizen Grieß oder Polenta wenden, in reichlich Butterschmalz goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

