



Frikadellen mit Süßkartoffelstampf und Lauchsalat



Zutaten

Menge	
2	Süßkartoffeln
	Öl
1/2	Granatapfel
1 Dose	Kichererbsen
1 Stange	Lauch
1/2 Dose	Kokosmilch
1 Handvoll	Semmelbrösel
150 g	Saure Sahne
250 g	Hackfleisch
	Salz
1	rote Paprika
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g	Champignons

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

Zubereitung

Du hast Lust auf ein super einfaches und leckeres Gericht? Dann sind die Frikadellen mit Süßkartoffelstampf und Lauchsalat genau das Richtige für dich! Für den Lauchsalat vermischen wir einfach frischen Lauch mit Schmand und süßen Granatapfelkernen. Die Süßkartoffeln werden im Ofen knusprig gebacken und anschließend mit Kichererbsen und Kokosmilch püriert. Für unsere leckeren Buletten vermengen wir Hackfleisch mit Paprika und Champignons. Die Kombination aus Frikadellen, Kartoffelpüree und Lauchsalat schmeckt einfach super lecker! Probier's unbedingt einmal selbst aus, es lohnt sich! Los geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du den Lauchsalat vorbereiten. Dazu putzt du den Lauch und zerknackst diesen in einem Standmixer. Die Granatapfelkerne aus dem Kerngehäuse lösen und zusammen mit dem Lauch in eine Schüssel geben. Alles mit dem Schmand vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 2:

Jetzt kannst du die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für ca. 25 – 30 Minuten rösten. Zwischendurch kannst du die Süßkartoffeln wenden. Danach kannst du die Kichererbsen abgießen und mit den gebackenen Süßkartoffeln und der Kokosmilch in einem Standmixer pürieren.

Step 3:

Die Paprika und die Champignons schneidest du in grobe Stücke und zerknackst sie in einem Standmixer. Beides zusammen mit dem Hackfleisch und den Semmelbröseln in einer großen Schüssel vermengen. Alles mit Salz, Pfeffer, Chili und Oregano würzen und nochmals vermengen. Aus der Hackfleischmasse kannst du nun Buletten formen und diese in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten.

Step 4:

Die Buletten zusammen mit dem Süßkartoffelstampf und dem Lauchsalat servieren. Jetzt kannst du es dir schmecken lassen!