

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juni 2026** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Rüdiger Tomsa

Bouletten mit Butter-Erbsen und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Bouletten:

500 g gemischtes Hackfleisch, Rind- und Schweinefleisch
 2 Scheiben Toastbrot
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Ei, Größe XL
 Milch, zum Einweichen
 1 EL mittelscharfer Senf
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 40 g glatte Petersilie
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Hackfleisch geben. Ei und Senf hinzufügen. Toastbrot in etwas Milch einweichen, anschließend gut ausdrücken, in kleine Stücke zupfen und ebenfalls zur Masse geben. Alles gründlich verkneten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Petersilie fein hacken und unter die Hackmasse mischen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen handgroße Bouletten formen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und die Bouletten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Zum Schluss auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Butter-Erbsen:

400–500 g angetaute TK-Erbsen
 100 g Butter
 ca. 100 ml Gemüsefond oder Wasser
 1 TL Mehl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf die Hälfte der Butter schmelzen. Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen, aber nicht bräunen. Nach und nach den Gemüsefond oder Wasser einrühren, sodass eine glatte, leicht cremige Sauce entsteht.

Erbsen hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Erbsen heiß sind und die Sauce leicht gebunden ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die restliche Butter unterrühren.

Für den Kartoffelstampf:

4 große, mehligkochende Kartoffeln
 100-150 g Butter
 100 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser etwa 20–25 Minuten weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit verdampft. Milch zusammen mit der Butter in einem kleinen Topf erwärmen (nicht kochen), bis die Butter geschmolzen ist. Die heißen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Warme Milch-Butter-Mischung nach und nach unterrühren, bis ein cremiger Stampf entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.