

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. März 2026** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Philipp Hofmann

Frikadelle mit gebratenem Spitzkohl, Kartoffelstampf und Omas Bohnensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

500 g Schweinehackfleisch
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 altbackenes Brötchen, vom Vortag
 1 Ei
 1 EL mittelscharfen Senf
 1 Spritzer Srirachasauce
 10 ml dunkle Sojasauce
 2-3 Spritzer Worcestershiresauce
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 ½ Bund Schnittlauch
 4 Zweige krause Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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, 4–5 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.

Für den gebratenen Spitzkohl:

½ Spitzkohl
 50 g gesalzene Butter
 50 ml dunkle Sojasauce
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl halbieren und von der Spitze, bis kurz vor den Strunk in feine Streifen herunterschneiden. Die gesalzene Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht braun werden lassen, dann den Spitzkohl hinzugeben und ca. 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.

Für den Kartoffelstampf:

600 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 100 ml Sahne
 100 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in etwa walnussgroße Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abgießen und beiseitestellen. 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.

Für Omas Bohnensalat:

1 Glas Wachsbrechbohnen	Bohnen abgießen und in eine Schüssel füllen. Mit Essig und Öl
1 kleine Zwiebel	marinieren, leicht salzen und pfeffern und umrühren. Zwiebel abziehen
3 Frühlingszwiebeln	und möglichst fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe
100 g Schmand	schneiden. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Schmand und eine Prise Zucker
4 EL Weißweinessig	mit den marinierten Bohnen vermischen. Anschließend nochmal mit Salz
4 EL Rapsöl	und Pfeffer abschmecken.
1 Prise Zucker	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.