

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2020 ▪  
Leibgericht mit Johann Lafer



Daniela Bierbaum

**Frikadellen mit Feta-Füllung, Kohlrabi-Gemüse in  
Béchamelsauce und Kartoffelpüree**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kartoffelpüree:**

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
75 ml Vollmilch  
50 g Sahne  
50 g Butter  
1 Muskatnuss  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In einem Topf mit 1 Liter Wasser und 2 TL Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Danach abgießen.

Milch und Sahne in einen Topf geben, aufkochen und kräftig mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Butter in Würfel schneiden, zu den heißen Kartoffeln geben, stampfen und anschließend zu einem Püree verarbeiten. Nach und nach die erwärmte Milch-Sahne-Mischung hinzufügen und das Püree cremig rühren. Erneut mit Salz und Muskat abschmecken.

**Für das Kohlrabi-Gemüse in  
Béchamelsauce:**

400 g Kohlrabi  
50 ml Milch  
½ EL Butter  
250 ml Gemüsefond  
½ EL Mehl  
1 Prise Salz

Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Fond mit Salz aufkochen, Kohlrabi zugeben und zugedeckt ca. 10-15 Minuten garen, bis dieser bissfest ist. Kohlrabi danach in einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen. Etwa 100 ml davon abmessen und aufbewahren. Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, dann mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Abgemessene 100 ml Kohlrabi-Wasser und Milch angießen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Sollte die Sauce zu fest sein, noch etwas Milch dazu gießen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den Kohlrabi in die Sauce geben und schwenken.

**Für die Frikadellen mit Feta-Füllung:**

300 g gemischtes Hackfleisch  
1 Scheibe Toastbrot  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Ei (M)  
50 g Feta  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
¼ TL Paprikapulver  
¼ TL getrockneter Oregano  
¼ TL Zimt  
¼ TL Chilipulver  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toastbrot in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides in etwas Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Hackfleisch in eine Schüssel geben und Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Toastbrot ausdrücken, mit Ei und Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Zimt und Chilipulver vermengen und zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer homogenen Masse verkneten.

Hackfleischmasse in 6 Portionen teilen. Feta in 6 Würfel schneiden. Jeweils eine Mulde in die portionierten Hackfleischbällchen drücken, ein Stück Feta in die Mitte legen und zu Frikadellen formen. Darauf achten, dass die Füllung gut verschlossen ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen pro Seite ca. 4 Minuten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.