

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Februar 2019** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Lilly Kürten

Quinoa-Frikadelle mit Senf-Dip und Kartoffel-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Quinoa-Frikadelle:

60 g Quinoa
 1 kleine Zwiebel
 1 Frühlingszwiebeln
 20 g Semmelbrösel
 2 Eier
 15 g Pinienkerne
 140 ml Gemüsefond
 1 TL Senf
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Currypulver
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Quinoa mit Gemüsefond aufkochen und bei schwacher Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in einer Schüssel weitere fünf Minuten quellen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig anbraten.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.

Pinienkerne in Pfanne ohne Fett anrösten. Quinoa, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Senf, Paprikapulver, Semmelbrösel, Eigelbe und Pinienkerne vermischen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Mit feuchten Händen Frikadellen formen und von beiden Seiten in etwas Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Für den Senf-Dip:

3 EL Dijon Senf
 2 EL Mayonnaise
 2 EL saure Sahne
 ½ TL Honig
 2 Zweige Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf mit Mayonnaise, saurer Sahne und Honig verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Unter den Dip heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelsalat:

300 g festkochende kleine Kartoffeln
 ½ Salatgurke
 1 Zwiebel
 25 g Butter
 ½ EL Senf
 25 g Kürbiskerne
 25 ml Balsamicoessig
 75 ml Gemüsefond
 10 ml Kürbiskernöl
 15 ml Sonnenblumenöl
 2 TL Kalaharisalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Pellen und in ca. drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Gurke schälen, halbieren und Kerne entfernen. In gleichmäßige Würfel schneiden und mit Prise Salz und Kartoffelscheiben mischen.

Kürbiskerne anrösten. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter andünsten.

Mit Essig und Fond ablöschen, Senf unterrühren und drei Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren. Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Heiße Marinade über die Kartoffel-Gurken-Mischung geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernöl beträufeln und Kürbiskerne darüber streuen.

Für die Garnitur:

25 g Shisokresse

Kartoffelsalat mit Brunnenkresse garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.