

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #42

mit Simon Seiler, Hotel-Restaurant „Zum Kronprinzen“ und den Europa Miniköchen Annabell, Charlotte und Chelsea von der Regionalgruppe Südliche Weinstraße (Mai 2016)

Frikadellen mit Spargelragout und Omas Kartoffelstampf

Zutaten Frikadellen:

500g Hackfleisch
6 Scheiben Toast
100ml Milch
4 Eier
Salz , Pfeffer
Bund Petersilie

Kartoffelstampf

500g Kartoffeln (mehlig kochende oder vorwiegend festkochende)
250g Butter
Salz, Pfeffer evtl. Muskat



Spargelragout in Bechamelsonße:

150g Butter
120g Mehl
350ml Milch
Salz, Pfeffer, Zucker
8 Stangen weißer Spargel
8 Stangen grüner Spargel
1 Bund Schnittlauch

Zuerst werden die Kartoffeln geschält, in kleine Stücke geschnitten und mit reichlich Wasser so lange gekocht, bis sie weich werden.

Für die Frikadellen wird das Toastbrot in kleine Stücke geschnitten und in der Milch eingeweicht. Anschließend wird das Fleisch in eine Schüssel gegeben, Eier und gehackte Petersilie sowie das eingeweichte Brot untergemischt. Teigmasse mit Salz und Pfeffer

würzen und dann zu gleichgroßen Frikadellen geformt. In einer Pfanne mit heißen Fett auf beiden Seiten anbraten und im Backofen fertig garen.

Der Spargel wird geschält und in ca. 4 cm lange Stücke geschnitten. Die Spargelstücke werden in Wasser mit etwas Salz und Zucker gekocht bis sie fast weich sind. Für die Soße wird zunächst die Butter geschmolzen, dann das Mehl eingerührt und mit Milch aufgegossen. Später werden die gekochten Spargel zugegeben leicht untergehoben und mit Salz, Pfeffer und gehackten Schnittlauch verfeinert.

Zu den weichgekochten Kartoffelstücken werden Butter, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Muskat gegeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem gleichmäßigen Brei zuerdrückt.

Waffeln und frische Erdbeeren

Zutaten für Waffelteig

125 g Butter
1 Ei
½ Liter Milch
250 g Mehl
½ Pck. Backpulver
1 Prise Zucker
Vanillezucker
1 Prise Salz

Die Butter schmelzen und mit dem Ei, Milch und Mehl in einer Schüssel gut verrühren. Der Teig sollte von der Konsistenz schön zähflüssig sein. Zum Schluss das Backpulver dazu geben und mit Zucker und Vanillezucker abschmecken. Wenn der Teig leicht süßlich angenehm schmeckt, können die Waffeln gebacken werden.

Viel Spaß beim
Nachkochen!

Euer Simon Seiler
und die Miniköche

