



## *Rezeptkarte*

**Vadouvan-Frikadellen  
auf Kartoffelpüree  
mit Kartoffelstampfgewürz  
und Zwiebelschmälze**

# Vadouvan-Frikadellen auf Kartoffelpüree mit Kartoffelstampfgewürz und Zwiebelschmelze

**Zutaten (4 Personen):**

Frikadellen: 500 g gemischtes Hackfleisch, 100 g Zwiebel in feine Würfel, 1 Ei, 65 g Weißbrot, 20 g Petersilie fein geschnitten, 15 g Senf, 10 g Vadouvan, 9 g Salz, Rapsöl zum Braten

Kartoffelpüree: 1 kg Kartoffeln vorwiegend festkochend, 350 ml Sahne, 100 g Butter, Pfeffer weiß, Salz, Muskatnuss, 1 TL Kartoffelstampfgewürz

Zwiebelschmelze: 300 g Zwiebel in Streifen, 150 ml Rapsöl, Pfeffer weiß, Salz

**Zubereitung (ca. 1,5 Stunden):**

Für die Frikadellen das Weißbrot in kaltem Wasser einweichen und die Zwiebeln gold-braun in Rapsöl anbraten. Zum Schluss die Petersilie unter die heißen Zwiebeln mischen und auskühlen lassen. Das Vadouvan mit einem Messer fein durchhacken. Nun das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Weißbrot und den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Eine kleine Bratprobe machen und dabei Konsistenz und Geschmack prüfen. Gegebenenfalls leicht nachwürzen. Anschließend die Masse in 80 g schwere Frikadellen formen, in Rapsöl von beiden Seiten anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 140°C Heißluft fertig garen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Diese in Salzwasser garen und die Sahne mit der Butter aufkochen. Die Sahne leicht mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Sobald die Kartoffeln fertig sind, abschütten und kurz ausdampfen lassen. Anschließend zügig mit Hilfe der Kartoffelpresse durchdrücken und mit der aromatisierten Sahne cremig rühren. Je nach gewünschter Konsistenz kann die Flüssigkeitsmenge angepasst werden. Zum Schluss das Kartoffelpüree mit Kartoffelstampfgewürz abschmecken.

Für die Zwiebelschmelze die Zwiebelstreifen mit dem Rapsöl in einer Pfanne goldbraun braten. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen und warmhalten.