

Jörg Sackmann

Dienstag, 31. Mai 2016

Spargelfrikadellen mit Erbsenpüree und Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Erbsenpüree

400 g Erbsen
60 g Butter
200 g Sahne
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Spargelfrikadellen

300 g weißer Spargel
etwas Salz, Piment d'Espelette
1 Prise Zucker
5 EL Olivenöl
3 Schalotten
1/2 Bund Kerbel
100 ml Milch
60 g Laugenstange (vom Vortag)
500 g Putenbrustfilet
50 ml Sahne
2 Eier

Pfifferlinge

400 g Pfifferlinge
2 Schalotten
2 EL Butter
etwas Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1.

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel zunächst der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

2.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Spargelstücke darin abschwitzen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen, garen, dann abkühlen lassen.

3.

Schalotten schälen, fein schneiden. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

4.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Schalotte darin glasig anschwitzen. Kerbel zugeben und abkühlen lassen.

5.

Die Erbsen in einem Topf mit Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

6.

Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit den Erbsen in einen Mixer geben, fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

7.



Die Milch erwärmen, die Laugenstange in kleine Würfel schneiden, mit der heißen Milch begießen und kurz einweichen.

8.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

9.

Gut gekühltes Putenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Sahne in einen Cutter geben, mit Salz würzen und zu einer feinen Farce mixen. Dann in eine Schüssel umfüllen und diese auf Eiswasser stellen.

10.

Eingeweichte Laugenstange ausdrücken und mit den Eiern nach und nach unter die Farce mischen. Zuletzt Spargel und Schalotten unterheben.

11.

Aus der Masse Frikadellen formen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten, dann in den Ofen geben und ca. 8 Minuten fertig garen.

12.

Die Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und fein schneiden.

13.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Pfifferlinge mit der Schalotte darin anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

14.

Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Frikadelle geben, die Pfifferlinge darum herum verteilen und servieren.

Pro Portion: 717 kcal / 2997 kJ

31 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 41 g Fett