



Gebratenes

Champignon-Frikadellen mit Joghurt-Minz-Soße und Kartoffelspalten

Zutaten

für 2 Portionen

für die Champignon-Frikadellen

400 g Champignons
1 Zwiebel
80 g Ricotta
30 g Parmesan
60 g Semmelbrösel
2 Eigelb
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

für die Joghurt-Minz-Soße

250 g Naturjoghurt
1 Knoblauchzehe
1 EL Minze
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

für die Kartoffelspalten

800 g Kartoffeln, festkochend
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Champignon-Frikadellen

Für die Frikadellen die Pilze und die Zwiebel sehr klein würfeln. Zwiebeln und Pilze in Öl kräftig anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und alles etwas Farbe hat, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend abkühlen lassen. Dann die Masse mit Ricotta, Parmesan, Semmelbrösel und Eigelb mischen. Sechs Frikadellen daraus formen und in reichlich Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Joghurt-Minz-Soße

Für die Joghurt-Minze-Soße den Knoblauch durch eine Presse pressen und mit dem Joghurt verrühren. Die Minze und den Zitronensaft zum Joghurt geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen.

Kartoffelspalten

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden, anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und im Backofen bei 175 Grad etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Brennwert: 3.554 kJ, 849 kcal · Zeit: ¾ Stunde