

## Glutenfreie Frikadellen an Blumenkohlgratin und Salat

Ein echtes Familienessen, da kann nicht viel schief gehen. Natürlich gelingen die Frikadellen auch mit herkömmlichem Brot.



### Zutaten für 4 Personen

#### Für den Salat:

- ½ Bund Radieschen
- 1 Gurke
- ½ Kopf Salat, z. B. Eisberg oder Eichblatt
- ½ Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 Möhren
- 4 EL heller Balsamico
- 3 EL Rapsöl
- 100 g saure Sahne
- Kleiner Schuss Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Senf
- 1 Prise Zucker

#### Zubereitung:

- Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
- Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
- Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

- Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Möhren schälen und raspeln.
- Für das Dressing Balsamico, Öl, saure Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verquirlen.
- Kurz vor dem Servieren Radieschen, Salat, Zwiebeln, Möhren, Gurke und Schnittlauch in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen.

#### **Für das Blumenkohlgratin:**

- 1 Blumenkohl
- Saft einer kleinen Zitrone
- 200 g Schmand
- 200 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- Prise Muskatnuss
- Optional: 1 Zehe Knoblauch
- 200 g geriebener Gouda (jung)

#### **Zubereitung:**

- Für das Gratin den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Saft einer Zitrone hineinpressen. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen zerteilen und darin 10 Minuten garen.
- Schmand mit Gemüsefond verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. **Optional** den Knoblauch fein hacken oder pressen und untermengen.
- Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit dem Schmand-Mix übergießen.
- Den Käse reiben und über den Blumenkohl streuen. Im Ofen 10 min goldbraun überbacken.

#### **Für die Frikadellen:**

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3-4 Scheiben altbackenes glutenfreies Brot
- ½ Bund Petersilie
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Ei
- 2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

#### **Zubereitung:**

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

- Das trockene Brot raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Petersilie, Brot, Senf, Tomatenmark, Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
- Zu 8 Frikadellen formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.