Lauch-Buletten mit Kartoffelstampf und Feldsalat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Lauch	1 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Senf	1.5 EL
Paniermehl	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Eier	2 St.
Parmesan, gerieben	2 EL
Petersilie, frisch	10 g
Feldsalat	150 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	3 EL
Zucker	1 EL
Essig	1 EL
Butter	3 EL
Milch	5 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. garen.

2. Wurzelende des Lauchs entfernen, Lauch längs vierteln, in feine Streifen schneiden und in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Hackfleisch, Lauch, 1 EL Senf, Paniermehl, Salz, Pfeffer, Eier und Parmesan miteinander vermengen. Aus der Masse ca. 5 cm große Buletten formen.

3. Buletten auf einem Backblech verteilen, auf eine Höhe von 2 cm flach drücken und im Ofen ca. 15 Min. backen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einem Sieb Feldsalat waschen und trocken schleudern. Limette halbieren, Saft auspressen und 2 EL davon in eine Schüssel geben. 1 TL Senf, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zucker und Essig hinzufügen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Feldsalat unterheben.

5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Petersilie, 3 EL Butter und 5 EL Milch hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Kartoffelstampf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Lauch-Buletten aus dem Ofen nehmen, daneben anrichten und mit dem Feldsalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	793 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	44 g