

Informationen zur Sendung vom 25.07.2025

Mett-Frikadellen auf Süßkartoffelstampf

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Frikadellen

500 g Mett (gewürztes, rohes Schweinehackfleisch)
 1 Ei
 Ca. 2 EL Haferflocken (fein)
 1 – 2 TL grober Senf
 1 – 2 TL mildes Paprikapulver
 1 Zwiebel
 Etwas Thymian frisch oder getrocknet
 Pfeffer
 Butter oder Pflanzenöl zum Braten

Süßkartoffelstampf

400 g Süßkartoffeln
 650 g Kartoffeln (mehlig)
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 1 Lorbeerblatt
 Muskat
 Salz
 Pfeffer

Topping

200 g Lauch
 1 EL Butter
 Salz

Zubereitung

Für die Frikadellen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Mett in eine Schüssel füllen und mit Senf, mildem Paprikapulver, Thymian und Pfeffer würzen. Alles mit Ei und Haferflocken gründlich vermischen. Je nach Anlass mittelgroße oder kleine Frikadellen formen. Am besten die Hände vorher immer wieder mit etwas Wasser benetzen. Pflanzenöl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten 3 – 4 Minuten braten.

Für den Süßkartoffelstampf beide Kartoffelsorten schälen. Die Süßkartoffeln in grobe Scheiben teilen und mit Knoblauch, Öl, Paprikapulver und Salz in einer Heißluftfritteuse oder im Backofen 15 – 20 Minuten rösten. Die halbe Lauchstange putzen und in grobe Röllchen teilen. In Butter und etwas Salz in einer Pfanne 3 – 4 Minuten anschwitzen und zur Seite stellen. Die mehlig-kochenden Kartoffeln halbieren und in Salzwasser und einem Lorbeerblatt ca. 25 Minuten garen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und mit den Süßkartoffeln, Butter und Muskat zu einem groben Stampf verarbeiten.

Anrichten

Auf jeden Teller eine Portion Kartoffelstampf geben, mit Lauch garnieren und 2 – 3 Frikadellen anlegen.

Informationen zur Sendung vom 25.07.2025

Mett-Frikadellen auf Süßkartoffelstampf

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Mett vom Metzger zu 6,80 Euro; 1 Ei zu 0,34 Euro; 2 EL Haferflocken zu 0,05 Euro; 1 – 2 TL grober Senf zu 0,10 Euro; 1 Zwiebel zu 0,10 Euro; Butterfett oder Pflanzenöl zu 1,00 Euro; 400 g Süßkartoffeln zu 1,00 Euro; 650 g Kartoffeln (mehlig) zu 1,00 Euro; 200 g Lauch zu 0,30 Euro; 1 Knoblauchzehe zu 0,10 Euro; 1 – 2 EL Butter zu 1,00 Euro; Gewürze wie Lorbeerblatt, Muskat, Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver zu 0,20 Euro.

Pro Portion circa 2,99 Euro

Da ich Mett am liebsten beim Fachmetzger und nicht im Supermarkt kaufe, liegt die Portion heute ausnahmsweise über 2,50 Euro.

Mett oder Gehacktes?

Mett besteht aus gewolfem Schweinefleisch. Es werden auch fettreiche Fleischstücke mitverarbeitet. Diese Sorte wird vom Metzger bereits gesalzen, um den Rohverzehr zu ermöglichen. Mett sollte allerdings am gleichen Tag der Herstellung gegessen werden.

Hackfleisch kann aus Rind-, Geflügel-, Lamm-, Wild-, oder Schweinefleisch bestehen. Es ist ungewürzt und muss vor dem Verzehr gebraten werden. Die Ausnahme bildet Rindertartar. Hier wird beim Metzger mageres Rindfleisch – am besten vor den Augen des Kunden – durch einen Fleischwolf gedreht. Auch hier heißt es: Rohes Fleisch am selben Tag verspeisen.

Fleisch ersetzen

Vegetarier oder Veganer könnten im Rezept Mett und Butter durch ein pflanzliches Ersatzprodukt oder gebratenen Räuchertofu austauschen. Ohne Mett wird das Gericht preiswerter und liegt bei circa 2,00 Euro pro Portion.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!