



hr1-DOLCE VITA

**Christian Henze**

## **Scampi-Frikadellen mit Gemüsesauce**

für 2 Personen, Zubereitungszeit 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 400 kcal, 24 g F, 33 g EW, 12 g KH, 7 g B  
glutenfrei

### **ZUTATEN:**

#### Sauce:

80 g Zwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
80 g Karotten  
80 g Lauch  
1 EL gutes Olivenöl (10 ml)  
8 Kapern aus dem Glas (10 g)  
100 g Tomatenpüree  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker

#### Frikadellen:

300 g küchenfertige rohe Kaisergranate (Scampi), entdarnt und geschält  
30 g Kokosraspel  
1 Eigelb (Größe M)  
1 gehäufter TL Sesamsamen (5 g)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
10 g Butter  
kleine Minzblätter (nach Belieben)

### **ZUBEREITUNG**

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Karotten und Lauch waschen, putzen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel mit Zwiebeln, Knoblauch und Kapern darin anbraten. Tomatenpüree einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen für die Frikadellen Kaisergranate fein hacken und mit Kokosraspeln, Eigelb und Sesam vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse zu vier bis sechs Frikadellen formen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten. Die Sauce abschmecken, auf zwei Teller verteilen, Frikadellen darauf anrichten und nach Belieben mit Minze garnieren.

Tipp: Wer mag, kann die Gemüsesauce nach dem Garen zusätzlich glatt pürieren.

Rezept aus dem Buch:

**Christian Henze**

**Schlank geht auch anders: Ganz entspannt zur Wunschfigur**

Becker Joest Volk Verlag

ISBN 978-3954531882