

WEIHNACHTS MENÜ: LAMMFRIKADELLEN MIT FENCHEL, WINTERGEMÜSE UND KARTOFFELPUFFER



Dieses Weihnachts Menü kann super einfach vorbereitet werden. Am Tag selber ist das Essen dann blitzschnell zubereitet und man hat kaum noch Arbeit damit. Die Lammfrikadellen mit dem Fenchel werden einfach im Ofen gegart. Und auch die bunte Gemüsepfanne wird nur kurz vor dem Verzehr in der Pfanne bissfest angebraten. Die Kartoffelpuffer mit Pastinake werden ebenfalls kurz ausgebacken. Mit dieser Anleitung kannst du dich ideal auf dein Weihnachtsessen vorbereiten, bist gut organisiert und hast somit kein Stress. Ideales Food Prep Rezept!



Zubereitungszeit
90 Minuten



Back-/Kochzeit
40 Minuten



Kochzeit
20 Minuten



Temperatur + Heizart
200 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

ZEITPLAN

Falls du mein komplettes Menü nachkochen willst, habe ich hier einen Zeitablauf für dich. So kannst du einiges gut vorbereiten, hast am Tag selber weniger Arbeit und alles steht gleichzeitig fertig auf dem Tisch.

Ich habe zuerst die Lammfrikadellen-Masse gemacht und kaltgestellt. In der Zwischenzeit habe ich das Gemüse und auch die Tahin Soße vorbereitet und zur Seite gestellt. Auch die Kartoffelpuffer Masse habe ich zubereitet und zur Seite gestellt. Sobald das Lammfleisch durchgezogen ist kannst du den Fenchel vorbereiten, die Köftebällchen formen, alles zusammen in eine Form legen und mit den restlichen Zutaten zum Fertigstellen bedecken. Diese Komponenten kannst du auch gerne schon einen Tag vorher zubereiten und kaltstellen. Nun heizt du den Ofen etwa eine Stunde vor der geplanten Essenszeit vor und backst die Köfte in der Pfanne fertig. Während der Backzeit kannst du nun die Gemüsepfanne und die Kartoffelpuffer ebenfalls ausbacken und alles zusammen servieren.

FRIKADELLEN-MASSE

Schneide das Lammfleisch in lange Streifen und zerkleinere es mit dem Fleischwolf. Halbiere die Fenchelknollen, entferne jeweils den Strunk, schneide sie grob und zerkleinere sie gemeinsam mit dem Knoblauch und der Petersilie ebenfalls im Fleischwolf. Verrühre das Fleisch mit der Fenchelmasse, dem Ei, den Semmelbröseln, dem Zitronenabrieb und würze mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel. Knete alles zu einer geschmeidigen Masse, decke diese ab und lasse sie für etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.

GEMÜSE

Schäle die Karotten und Rote Bete bei Bedarf und entferne die äußeren, trockenen Blätter des Rosenkohls. Halbiere den Rosenkohl, schneide die Karotten schräg in Scheiben, die Rote Bete in Spalten, den Porree in etwa 5 cm breite Halbringe und den Blumenkohl in Röschen.

TAHIN SOSSE

Reibe den Knoblauch oder presse ihn und verrühre ihn mit den restlichen Zutaten. Stelle die Soße bis zum Verzehr kalt. Sollte die Soße zu dickflüssig sein, füge noch

LAMMFRIKADELLEN:

- 700 g** Lammfleisch
- 2** Fenchel (Knolle)
- 2** Knoblauchzehen
- ½ TL** Petersilie
- 1** Ei
- 150 g** Semmelbrösel
- ½ TL** Zitrone (Abrieb)
- 1.5 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Kreuzkümmel (gemahlen)

GEMÜSE:

- 300 g** Karotten
- 200 g** Rote Bete
- 300 g** Rosenkohl
- 300 g** Porree
- 200 g** Blumenkohle

TAHIN SOSSE:

- 200 g** Tahin (Sesampaste)
- 300 g** Wasser
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Zitrone (Saft)
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer

KARTOFFELPUFFER:

WEIHNACHTS MENÜ: LAMMFRIKADELLEN MIT FENCHEL, WINTERGEMÜSE UND KARTOFFELPUFFER



etwas Wasser hinzu.

KARTOFFELPUFFERTEIG

Reibe die Kartoffeln und drücke sie in einem Tuch gut aus. Reibe nun auch die Pastinaken und die Zwiebel und vermenge sie mit den Kartoffeln, dem Schnittlauch, dem Ei, der Stärke, Salz und Pfeffer.

FENCHEL VORBEREITEN

Halbiere die Fenchelknollen, entferne jeweils den Strunk und schneide die Hälften jeweils in 3 bis 4 Teile.

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 200°C O/U vor.

FRIKADELLEN FERTIGSTELLEN

Portioniere die Masse mit dem mittleren Eisportionierer. Fette deine Hände mit etwas Olivenöl und forme darin Frikadellen.

Gib das Olivenöl in eine ofenfeste Form, lege den Fenchel und die Frikadellen hinein, würze mit Salz und Pfeffer und übergieße alles mit der Brühe. Gib die Form in den vorgeheizten Backofen und backe das Gericht für etwa 35-40 Minuten.

GEMÜSE FERTIGSTELLEN

Erhitze die Butter und das Öl in einer großen (Gusseisen-) Pfanne auf mittelhoher Hitze. Röste das Gemüse nun für etwa 10 Minuten in der Pfanne an und schmecke es mit Zucker, Salz und Pfeffer ab. Das Gemüse sollte anschließend noch schön bissfest sein.

PUFFER AUSBACKEN

Erhitze das Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Setze nun mit Hilfe des großen Eisportionierers den Pufferteig in die Pfanne und drücke ihn leicht flach. Backe die Puffer nacheinander für etwa 4-5 Minuten auf beiden Seiten aus. Serviere nun das Lammgericht mit dem Gemüse, den Puffern und der Tahinsoße.
Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

- 600 g** Kartoffeln
- 300 g** Pastinaken (geschält)
- 1** Zwiebel
- 30 g** Schnittlauch (geschnitten)
- 1** Ei
- 2 EL** Speisestärke
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer

FENCHELGEMÜSE:

- 2** Fenchel

LAMMFRIKADELLEN FERTIGSTELLEN:

- 10 g** Olivenöl
- 20 g** Olivenöl
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 400 g** Brühe (rind)

GEMÜSE ANBRATEN:

- 40 g** Butter
- 40 g** Olivenöl
- 1 Pr.** Zucker
- ½ TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer

PUFFER AUSBACKEN:

- 20 g** Olivenöl