LAMMFRIKADELLEN MIT FENCHEL



Diese Lammfrikadellen sind in der Grundmasse mit Fenchelgemüse vermischt. Weitere Gewürze wie Zitronenschale und auch Kreuzkümmel verleihen den Fleischküchlein einen mediterranen Geschmack, ähnlich wie die türkischen Köfte. Das Gericht habe ich gemeinsam mit Kartoffelpuffern und einer Gemüsepfanne als weihnachtliches Menü serviert. Die Fleischpfanne mit dem Fenchel kann auch super am Tag vorher zubereitet werden. Kurz vor dem Verzehr muss es dann nur noch fertig gebacken werden. Ideales Food Prep Rezept! Nach Belieben kann auch noch eine Tahin Soße (aus Sesampaste) hergestellt werden. Diese passt ideal sowohl zu dem Fleisch, als auch zu dem Gemüse.

Zubereitungszeit	Back-/Kochzeit	Temperatur + Heizart	Kühlzeit
45 Minuten	**40 Minuten**	**200 °C O/U**	**60 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZEITABLAUF KOMPLETTES MENÜ

1. Lammfrikadellen-Masse vorbereiten und kaltstellen.
2. Gemüse zubereiten.
3. Tahin Soße zubereiten.
4. Kartoffelpuffer-Masse herstellen.
5. Lammfrikadellen formen und Fenchel schneiden. Beides in die Form schichten und abschmecken.
6. Lammfrikadellen backen.
7. In der Zwischenzeit Kartoffelpuffer und Gemüse fertigstellen.
8. 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.

TAHIN SOSSE

Reibe den Knoblauch oder presse ihn und verrühre ihn mit den restlichen Zutaten. Stelle die Soße bis zum Verzehr kalt.

FENCHEL VORBEREITEN

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

OFEN VORHEIZEN

LAMMFRIKADELLEN:

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

TAHIN SOSSE:

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

FENCHEL:

- [ ] **2** Fenchel (Knolle)

ZUM FERTIGSTELLEN:

- [ ] **10 g** Olivenöl
- [ ] **20 g** Olivenöl
- [ ] **½ TL** Salz
- [ ]

LAMMFRIKADELLEN MIT FENCHEL

Heize den Ofen auf 200°C O/U vor.

- [ ] **½ TL** Pfeffer
- [ ] **400 g** Brühe (rind)

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.
Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Dieses Gericht lässt sich gut vorbereiten und im Kühlschrank lagern. Vor dem Verzehr muss es nur noch im Ofen gegart werden.