

Lamm-Frikadelle, Grüne Soße, Pellkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

2 Lammlachse	2-3 EL Knödelbrot	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Wachteleier	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1-2 Zweige Petersilie	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Bund Kerbel	1 Bund Petersilie	1 Bund Pimpinelle
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Kresse	3-4 große Blätter Sauerampfer
3-4 große Blätter Borretsch	1 Zitrone, Saft	200 g Schmand
200 g Saure Sahne	1 EL m.-scharfer Senf	Weißweinessig
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

300 g Kartoffeln, Drillinge	Salz	Pfeffer
-----------------------------	------	---------

Für das Ei:

4 Wachteleier	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
---------------	----------------	---------------

Für die Frikadellen:

Das Knödelbrot zerdrücken und in Wasser einweichen.

Lammlachs durch den Fleischwolf lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in etwas Sonnenblumenöl leicht andünsten. Zwiebel-Kräuter-Mischung und Eier zum Lammhackfleisch geben. Petersilie fein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmischung flache Frikadelle formen und in einer Pfanne mit ausreichend Öl beidseitig anbraten.

Für die Sauce:

Borretsch, Sauerampfer und die Hälfte des Schnittlauchs und der Petersilie in ein hohes Gefäß geben und zusammen mit dem Senf, einem Esslöffel Zitronensaft, Schmand und der Sauren Sahne pürieren.

Restliche Kräuter fein hacken und unter die Sauce rühren, dann mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln je nach Größe etwa 12-14 Minuten in kochendem Salzwasser garen und kurz vor dem Servieren pellen.

Für das Ei:

Wachteleier in etwas Sonnenblumenöl zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Felix Rabe am 31. März 2025