



LEVEL: MITTEL
FÜR 4 PERSONEN

LAMMFRIKADELLEN MIT FENCHEL

Der Anisgeschmack des Fenchels ist ein vertrautes Merkmal vieler mediterraner Gerichte. Das Wurzelgemüse kann je nachdem, wie es zubereitet wird, einen sehr feinen oder auch scharfen Geschmack entwickeln. Durch das Rösten tritt die intensiv süße und erdige Geschmacksnote des Fenchels hervor. In Verbindung mit dem Lammfleisch prägt er das Aroma dieses Gerichts und bildet zugleich einen schönen farblichen Kontrast zum gebräunten Fleisch.

ZUTATEN

Für die Frikadellen

- 2 Fenchelknollen
- 500 g Lammhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Handvoll gehackte frische Petersilie
- ½ Teelöffel geriebene Zitronenschale
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den gerösteten Fenchel

- 4 Fenchelknollen, längs in sechs Spalten geschnitten
- 500 ml Hühnerfond (Seite 289)
- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ½ Teelöffel grobkörniges Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Stängel von den beiden Fenchelknollen entfernen und die Knollen sehr fein schneiden, möglichst mit einer Küchenmaschine. Den zerkleinerten Fenchel in eine Schüssel geben, den Rest der Zutaten für die Frikadellen hinzufügen und gut durchmischen, bis die Masse leicht klebrig ist.

Eine Stunde kühl stellen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Masse zu 12 Frikadellen formen, in einer Bratpfanne arrangieren und den in Spalten geschnittenen Fenchel dazwischenlegen.

Den Hühnerfond über die Frikadellen und den Fenchel gießen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ungefähr 35 Minuten im Ofen garen, bzw. so lange bis die Fenchelspalten weich sind, und servieren.