

Lamm-Frikadellen mit Stampf-Kartoffeln, Joghurt-Minz-Soße

Für 2 Personen

400 g Lammhackfleisch, fett	4 Kartoffeln, fest	1 Zitrone
1 Zucchini	3 Knoblauchzehen	1 Schalotte
2 Ei	0,25 Bund glatte Petersilie	4 Bund Koriandergrün
3 Bund Minze	1 TL Minze, getrocknet	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	150 g Sahnejoghurt	200 g Semmelbrösel
1 TL Tomatenmark	1 EL Paprikamark	1 TL Paprikapulver
1 TL Chiliflocken	Olivenöl	Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Das Hackfleisch waschen und trocken tupfen. Das Eigelb aus einem Ei trennen. Beides zusammen mit den Semmelbröseln, dem Tomatenmark, dem Paprikamark, dem Paprikapulver und einer Prise Pul biber in eine Schüssel geben. Die Petersilie und das Koriandergrün zupfen und sehr fein klein hacken. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten abziehen und klein hacken. Anschließend alles zu dem Hack hinzufügen. Die Hackmasse salzen, pfeffern und zu einer glatten Masse verkneten und zu Frikadellen formen. Das Eigelb des anderen Eis heraustrennen. Die restlichen Semmelbrösel und das Eigelb zu einer Panade vermengen. Anschließend die Frikadellen darin wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Das Rosmarin und das Thymian zupfen. Alles in dem Olivenöl anrösten. Anschließend wieder herausnehmen. Nun die Frikadellen in dem aromatisierten Olivenöl braten. Die Kartoffeln abgießen, grob stampfen und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone auspressen. Die Minze zupfen und klein hacken. Den Joghurt in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer, einem Esslöffel Zitronensaft und Minze würzen. Die Zucchini fein reiben und unterrühren. Anschließend die Frikadellen zusammen mit dem Joghurt und dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit Pul biber garnieren.

Carmen Gerster am 04. April 2011