

Gemüsepfanne mit Lammfrikadellen und geschmolzenem Schafskäse

Rezept von Jutta Bedtke von der "Uhrnstubb" in Nidda-Wallernhausen

Lammfrikadellen

Zutaten:

600 g frisches Lammhack
gehackte Zwiebeln
fein gehackte, frische Kräuter
Salz
Orangenpfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Lammhack mit den anderen Zutaten gut mit der Hand verkneten. Kräftig abschmecken und in der Pfanne langsam in reichlich Olivenöl braten. Warmstellen.

Gemüsepfanne

Zutaten:

1200 g Gemüse; dabei unverzichtbar: Möhren, Lauch, Sellerie und optional nach Geschmack und Jahreszeit: Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten, Kohlrabi, Kohl, Pilze
Salz
Orangenpfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Das Gemüse grob zerteilen. Zuerst Möhren, Lauch und Sellerie in Olivenöl anbraten, dann nach und nach die anderen Gemüse dazu. Am besten man nimmt zwei oder drei Pfannen, denn sie dürfen nicht zu voll sein. Der Grund: es soll nicht gerührt, sondern geschüttelt werden. Das Gemüse in der Pfanne schwenken und dabei wenden, so bleibt es unverletzt und vermatscht nicht. Zum Schluss würzen.

Schmandsoße

Zutaten:

2 Becher Schmand
2 Becher Joghurt
Kräuteröl
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten miteinander verrühren und kräftig abschmecken.

Anrichten mit Schafskäse

Zutaten:

Schafscamembert (z.B. aus der Hungener Käsescheune)

Zubereitung:

Nun die Lammfrikadellen auf das bissfest gegarte Gemüse setzen und mit dem in Scheiben geschnittenem Schafscamembert bedecken. Deckel aufsetzen und warten, bis der Käse geschmolzen ist. Sofort in der Pfanne servieren.

Dazu schmeckt Brot oder Salzkartoffeln, und natürlich der frische Kräuterschmand