

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. März 2023** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Sarah Gellesch

**Bayerische Fleischpflanzerl mit Bratensauce,
 Kartoffelstampf und Möhren-Kohlrabi-Gemüse**

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

250 g gemischtes Hackfleisch
 1 große Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 altes Weizenbrötchen
 1 Ei, Größe L
 100 ml Milch
 Butterschmalz, zum Anbraten
 2 TL mittelscharfer Senf
 2 Stängel glatte Petersilie
 1 TL Majoran
 Semmelbrösel, bei Bedarf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft erhitzen.

Milch erwärmen. Brötchen in der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie hacken.

Ei, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und eingeweichtes Brötchen zum Hackfleisch geben. Senf, Majoran, Salz und Pfeffer zufügen und die Masse gut verkneten. Ggf. erneut abschmecken. Sollte die Masse nicht fest genug sein, Semmelbrösel untermengen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Pflanzlerl mit angefeuchteten Händen formen (ca. 6-8 Stück) und in die Pfanne geben. Unter mehrmaligem Wenden bei nicht zu hoher Hitze ca. 15 Minuten braten. Dann herausnehmen und bis zum Servieren in einer Auflaufform im Backofen warmstellen.

Für die Bratensauce:

1 kleine Zwiebel
 Butter, zum Abbinden
 150 ml Rinderfond
 Speisestärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Im Bratfett der Pfanne, das von den Fleischpflanzerln übrig ist, andünsten. Butter hinzugeben.

Von dem Rinderfond 3 EL abnehmen und mit der Stärke glattrühren. Zwiebelwürfel mit Fond aufgießen, aufkochen lassen, angerührte Stärke einrühren, 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bei Bedarf die Sauce durch ein Sieb passieren.

Für den Kartoffelstampf:

250 g mehligkochende Kartoffeln
 30 ml Milch
 30 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in etwas gesalzenem Wasser kochen. Milch und Butter in einem Topf langsam erhitzen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Kartoffeln gar sind, abgießen und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Die Butter-Milch-Mischung unterheben und den Stampf nicht zu glattrühren. Ggf. nochmal abschmecken.

Für das Möhren-Kohlrabi-Gemüse:

1 Möhre	Kohlrabi mit einem Sparschäler schälen, waschen, zunächst in Scheiben und dann in möglichst gleichmäßige Würfel schneiden. Möhre waschen,
1 Kohlrabi	schälen, ebenfalls in Würfel schneiden. In einem Topf Rapsöl erhitzen.
50 ml Sahne	Kohlrabi- und Möhrenwürfel hinzufügen und kurz schwenken, dann
150 ml Gemüsefond	Gemüsefond angießen. Aufkochen lassen, Temperatur auf kleine bis
2 Stängel Petersilie	mittlere Hitze zurückschalten und das Gemüse bei geschlossenem
Rapsöl, zum Anbraten	Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi- und
Muskatnuss, zum Reiben	Möhrenwürfel fast gar sind. Sahne in das Gemüse einrühren und auf
Salz, aus der Mühle	kleiner Hitze nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer,
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	Muskatnuss und Salz abschmecken. Petersilie hacken und zum Schluss damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.