

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2025** ▪  
**„Kindheitserinnerungen“ mit Johann Lafer**



**Alexander Fritz**

**Fleischpflanzerl mit Kartoffelpüree, glasierten Karotten  
und Röstzwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Fleischpflanzerl:**

300 g gemischtes Hackfleisch  
 2 Scheiben Toastbrot  
 1 Zwiebel  
 1 Ei  
 100 ml Milch  
 Butterschmalz, zum Anbraten  
 1 EL mittelscharfer Senf  
 1 TL süßer Senf  
 100 g Semmelbrösel  
 1 EL getrockneter Majoran  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Toastbrot in der Milch einweichen und gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel mit Hackfleisch, Ei, beiden Senfsorten und dem ausgedrückten Toast vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Falls die Masse noch zu feucht ist, nach und nach Semmelbrösel untermischen, bis sie formbar ist. Aus der Masse gleich große Pfanzerl formen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie innen durchgegart sind.

**Für das Kartoffelpüree:**

400 g mehligkochende Kartoffeln  
 200 g Butter  
 100 ml Milch  
 50 ml Sahne  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und weichkochen. Mit Milch, Sahne und Butter stampfen und mit Salz und Muskat abschmecken.

**Für die Karotten:**

8 Babykarotten  
 30 g Butter  
 50 ml Gemüsefond  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Babykarotten ggf. schälen.

In einer Pfanne Butter schmelzen lassen, die Karotten darin kurz anschwitzen. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Gemüsefond ablöschen und die Karotten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen, bis sie bissfest sind. Deckel abnehmen und die Flüssigkeit offen einkochen lassen, bis die Karotten glänzen. Mit Salz abschmecken.

**Für die Röstzwiebeln:**

1 große Zwiebel  
 Öl, zum Frittieren  
 Mehl, zum Bestäuben  
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Ringe voneinander lösen und leicht in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe portionsweise im heißen Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort leicht salzen.

**Für die Garnitur:**

½ Bund glatte Petersilie

Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.