

# *Rezepte fürs Pessachmahl*

## *Sie benötigen*

**Rotwein/Traubensaft** | etwa 0,4l p. P.

**Petersilie** | 1 Stängel p. P.

**Wasser** | 100ml

**Salz** | 25g

**Bitterer Salat** | z. B. 20g Rucola oder 50g Chicorée p. P.

**Kräuter dressing** | 1 Päckchen Fertigdressing p. P. +  
entsprechend erforderliche Zutaten

**Mazzen oder Knäckebrötchen** | 2 Scheiben p. P.

**Lammfilet (alternativ auch jede andere Filetsorte)** |  
1-2 Stücke p. P.

**Marinade für 500g Lamm:**

**Knoblauch** | 4 Zehen

**Paprikapulver edelsüß** | 1 Teelöffel

**Schwarzer Pfeffer** | 1 Teelöffel

**Rosmarin** | 1 Esslöffel

**Oregano** | 1 Teelöffel

**Thymian** | 2 Teelöffel

**Olivenöl extra vergine** | 50 ml

**Charosset für eine Person:**

**Apfelmus** | 50g

**Gehackte Mandeln** | 30g

**Zitronensaft** | 1 Teelöffel

**Zimt** | 1 Teelöffel

**Zucker** | 1 Teelöffel

**Alternative zum Charosset:**

**Apfelmus oder Rote Grütze** | 100g p. P.

**Alternative: Mazzen selbst backen (für 1 Person):**

**Weizenmehl** | 110g

**Wasser** | 55ml

**Salz** | 1 Prise

**Außerdem:**

**Schüssel mit warmem Wasser**

**Handtuch**

**Ggf. Kerzen**

## *Zu- und Vorbereitung*

Der Wein/Saft wird auf 5 Gläser aufgeteilt getrunken. Bitte beachten Sie die Füllanweisungen während des Pessachmahls.

100ml Wasser mit dem Salz in einem kleinen Schälchen verrühren und die Petersilie danebenlegen.

Den Salat waschen und in Salatschälchen geben. Das Dressing entsprechend der Anweisung auf der Verpackung anrühren, neben den Salat stellen und während des Mahls kurz vor dem Verzehr darüber schütten.

Die Knoblauchzehen schälen, kleinhacken und mit den anderen Zutaten der Marinade gut verrühren. Das Lammfilet in Würfel schneiden, gründlich mit der Marinade bedecken und 2-3 Stunden ziehen lassen. Anschließend vor Beginn des Mahls das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, je nach Geschmack Englisch, Medium oder durch. Bis zum Verzehr während des Mahls warmhalten.

Mazzen gibt es in der Backwarenabteilung im gut sortierten Supermarkt und in Reformhäusern. Es lässt sich mit Knäckebrot vergleichen, dieses bietet sich deshalb auch als Alternative an. Ansonsten kann man es auch selbst backen: Dazu Mehl, Wasser und Salz zu einem Teig kneten und zu platten Fladen mit ca. 10cm Durchmesser auf einem eingeölten Backblech verteilen. Anschließend bei 250°C in einem vorgeheizten Backofen für 10 Minuten backen und im Ofen auskühlen lassen.

Für das Charosset alle Zutaten vermengen bis zum Verzehr während des Mahls kaltstellen. Für Allergiker o. Ä. empfiehlt sich als Alternative reines Apfelmus oder rote Grütze.

Zu Beginn des Mahles stehen auf dem Tisch: Teller mit Messer, Gabel, Nachtischlöffel, Glas, Wein/Saft, Mazzen, Salzwasser, Petersilie, Salat, Dressing und die Schüssel mit warmem Wasser. Das Lamm und das Charosset werden später hinzugeholt.

Dazu können Sie auch gerne Kerzen anzünden.

Wir wünschen einen schönen und besinnlichen Abend!